CUVÂNT ÎNAINTE DE
T. COLIN CAMPBELL

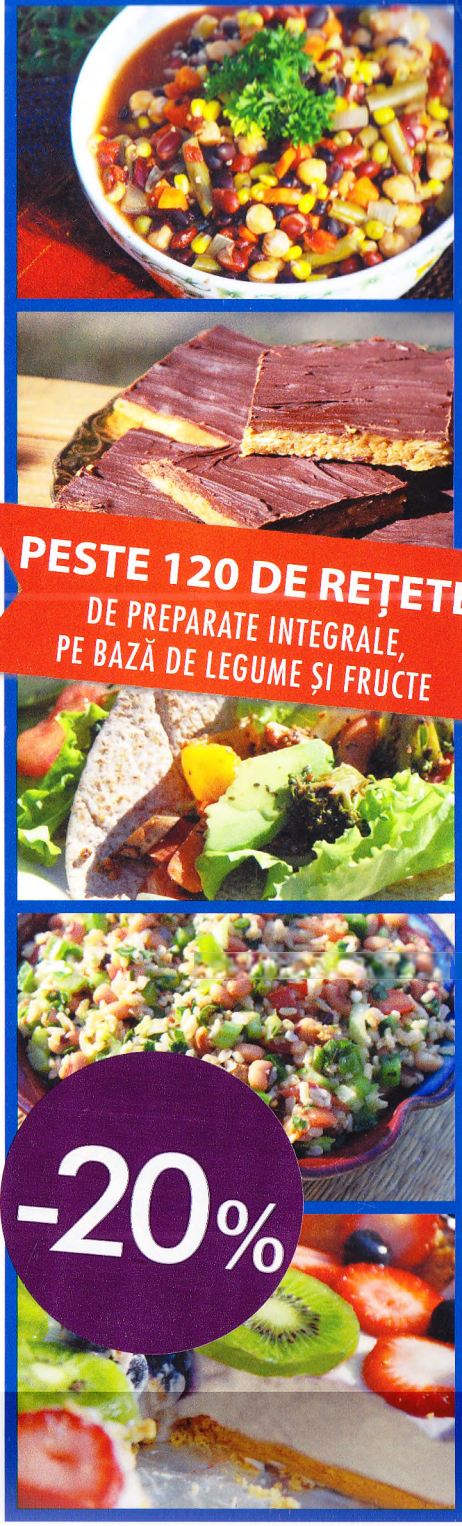
Ghidul practic al cărții *STUDIUL CHINA*

STUDIUL CHINA

CARTE DE BUCATE

LEANNE CAMPBELL,
doctor în științe

Fotografii de STEVEN CAMPBELL DISLA



Editura ADEVĂR DIVIN
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Copyright © 2013 *Editura* ADEVĂR DIVIN.
Titlul original în limba engleză *The China Study Cookbook: Over 120 Whole Food, Plant-Based Recipes*, de LeAnne Campbell.
Copyright © 2013 LeAnne Campbell.
Ediţia originală a fost publicată în 2013 de BenBella Books.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
CAMPBELL, LEANNE

Studiul China: carte de bucate: peste 120 de reţete de preparate integrale, pe bază de legume şi fructe / LeAnne Campbell; ed.: Cătălin Parfene; trad.: Bogdan Chircea. – Braşov: Adevăr Divin, 2013

ISBN 978-606-8420-34-9

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Chircea, Bogdan (trad.)

641.55(510)

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare şi copertă: Florin DRUŢU
Corectură: Elena MÁLNAI

STUDIUL CHINA

CARTE DE BUCATE

PESTE 120 DE REȚETE DE PREPARATE INTEGRALE, PE BAZĂ DE LEGUME ȘI FRUCTE

LEANNE CAMPBELL, doctor în științe

CUVÂNT ÎNAINTE DE T. COLIN CAMPBELL, COAUTORUL MARELUI SUCCES, *STUDIUL CHINA*

TRADUCEREA DIN LIMBA ENGLEZĂ: Bogdan CHIRCEA

ADEVĂR DIVIN

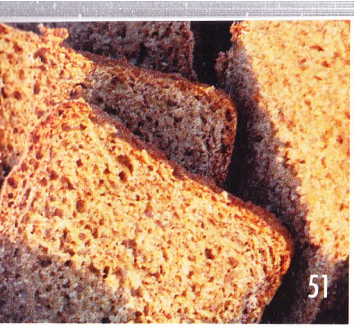
Brașov, 2014

MULȚUMIRI

Am străbătut mai mulți pași în alcătuirea acestei cărți de bucate, unii dintre acești pași presupunând testarea rețetelor. Fundația TCC a organizat procesul inițial de testare. Mulți oameni minunați au dat o mână de ajutor în cadrul testării, inclusiv Dan și Becky Mikles, Nancy Porteous, Julia Sokol, Kathy Pollard, Dawn Shepard, Ann Parkin, Patricia Hale, Louann Savage și Richard Revell. Ulterior, rețetele au fost testate din nou. Extraordinara Amber Gilbert, maestru bucătar vegan, a retestat mai multe dintre ele. Pe de altă parte, țin neapărat să-i mulțumesc mamei mele, Karen Campbell, care a dat o mână de ajutor în testarea rețetelor pe tot parcursul procesului. Din momentul în care rețetele au fost finalizate, am pregătit diversele preparate ca să le putem fotografia. Vreau să-i mulțumesc lui Steven Campbell Disla, fiul meu, pentru fotografii – uneori peste 150 pentru fiecare rețetă. Vreau de asemenea să le mulțumesc tuturor celor care au ajutat la pregătirea rețetelor pentru ședințele foto: din nou mamei mele, Karen Campbell; fiilor mei, Steven și Nelson Disla și prietenilor lor apropiați. Toți au petrecut ore în șir pentru a da o mână de ajutor ca această carte să devină realitate. După cum a spus Steven, „Doamne, de ce miros mereu a ceapă?"

Vreau de asemenea să le mulțumesc tuturor celor care au contribuit cu propriile rețete la această carte de bucate. În special, vreau să-i mulțumesc cumnatei mele, Kimberly Campbell, care face preparate pe bază de legume și fructe de peste douăzeci de ani. Vreau de asemenea să-i mulțumesc mamei mele pentru rețetele cu care a contribuit la această carte de bucate. După cum știm cu toții, este UIMITOARE.

Și în cele din urmă aș vrea să le mulțumesc tuturor oamenilor care au asigurat sprijinul moral necesar acestui proiect. Prietenelor, cum sunt Meredith Condor și Beth Silberman, care întotdeauna mi-au dat votul lor de încredere și încurajări. Familiei – în special părinților, Karen și Colin Campbell și fiilor mei, Steven și Nelson Disla – care au avut rolul hotărâtor în tot acest proces. Fără ei, această carte nu s-ar fi născut niciodată. Sprijinul și încurajările lor permanente au făcut posibilă cartea. Și, tată, mulțumesc că m-ai împins mereu să rămân pe direcția cea bună, chiar și când aveam alte lucruri de făcut. Dragii mei, sunteți CEI MAI BUNI!



CUPRINS

Cuvânt înainte 8
Introducere 10
Călătoria mea către o dietă bazată pe legume și fructe 10
Educarea copiilor în spiritul unei diete bazate pe legume și fructe 15
Abordarea grădinii: alegerea unei varietăți cât mai mari de alimente bazate pe legume și fructe . . . 18
Culesul grădinii: pregătirea unor mese delicioase 22
Planificarea 22
Conservarea factorilor nutritivi: păstrarea și prepararea atentă a alimentelor 24
Adaugă mai puțină grăsime, zahăr și sare . . 25
Tranziția la o alimentație bazată pe legume și fructe. 27
Alimentele bazate pe produse de origine animală și procesate 27
Marea schimbare: înlocuitori pentru rețete de preparate sănătoase, bazate pe legume și fructe 29
Ustensilele maestrului bucătar 32
Pornește în propria călătorie culinară 33

PÂINE ȘI BRIOȘE

Brioșe cu banană 39
Fursecuri de mure cu lămâie 40
Brioșe simple din dovleac. 43
Pâine Fiesta cu mălai 44
Brioșe cu lămâie și mac 47
Pâine cu nuci și stafide. 49
Pâine senzațională cu plante aromatice 51

Pâine rapidă cu merişoare, fără grăsimi 52
Pâine rapidă cu mere 53

PREPARATE PENTRU MICUL DEJUN

Chec cu afine pentru cafea 57
Cartofi pentru micul dejun 58
Pâine prăjită franţuzească favorită 61
Clătite cu fructe 62
Smoothie-uri de fructe 64
Terci de ovăz G-Mom! 66
Clătite Panana 67
Muesli 68
Granola naturală 71
Burrito-ul nostru preferat 72
Clătite de dovleac 75
Tofu bătut 77
Ruladă cu mere uluitor de gustoasă 79

APERITIVE ŞI SALATE

Cea mai bună salată de broccoli 82
Salată de fasole ochi negru 85
Salată de ţelină cu măsline 87
Ceviche cu fasole 88
Salată Coleslaw 91
Salată de cuş-cuş 92
Sos de înmuiat din castraveţi cu mărar 95
Ensalada Azteca 96
Salată de cartofi Fiesta 99
Salată de paste cu roşii proaspete
şi avocado 101
Salată cu nuci în stil grecesc 102
Salată de quinoa cu tahini şi lămâie 105
Pacheţele de salată verde 107
Maioneză Grădina verde 108
Salată mexicană de jicama 109
Samosa perfectă 110
Salată de tăiţei cu susan 112
Salată Southwestern 114

SUPE

Supă aztecă 119
Supă cremă de porumb
și nucă de cocos 120
Chapea dominicană 123
Supă de varză murată în stil german .. 125
Tocană copioasă 127
Supă de linte 128
Supă rapidă din trei feluri de fasole .. 131
Supă de ciuperci asezonată 133
Supă de dovleac condimentată 134
Supă de roșii cu tortilla 135
Supă thailandeză de arahide 136

SANDVIȘURI

Baghetă cu legume 140
Sandvișuri delicioase fără ouă 141
Burgeri de năut și spanac 143
Pachețele de granola cu fructe 144
Pachețele cu hummus 146
Sandvișuri marine cu năut 149
Baghetă cu chiftele de pecan 150
Sandvișuri cu ciuperci
portobello și cimbru 151
Tortilla prăjite savuroase 152
Pachețele thailandeze 155
Sandvișuri cu sos de roșii și busuioc .. 156
Pachețele fajita de legume 159

ANTREURI

Legume africane 163
Clătite cu sparanghel 164
Roșii la cuptor umplute cu cuș-cuș .. 167
Salată cu burgeri 168
Fasole dominicană 170
Tocană picantă de arpacaș 172
Orez cu nucă de cocos și curry 173
Vinete coapte 174
Ciuperci portobello cu spanac 176
Enchilada fabuloase
din cartofi dulci 177
Chili cu paste favorite 179
Fettuccine cu broccoli
și sos de nuci caju 181
Tocană de porumb și tomatillo 182
Linte cu verdețuri 185
Plăcintă cu praz 187
Macaroane cu dovleac 189
Paste ca la mama acasă
cu sos marinara 191
Năut Masala 192
Mămăligă ca la mama
cu orez și fasole 195
Tăiței cu nucă și legume 196
Gnocchi de dovleac
cu sos italienesc de legume 199
Legume la cuptor cu spanac
proaspăt, uluitor de gustoase 201
Vinete în stil marocan 202
Calzone Southwestern 203
Deliciu de spaghete de dovleac 204
Tortilla cu tomatillo la cuptor 207
Lasagna de legume 209
Tocană cu găluște vegetale 210
Turte de dovlecel zucchini cu gust
de crab dar fără crab 211

GARNITURI

Porumb cu ardei și busuioc 215
Sfeclă cu verdețuri 216
Moro ca în Caraibe 219
Morcovi la cuptor 221
Fasole verde cu coriandru 222
Piure de mere și merișoare 225
Cremă de conopidă 226
Legume în stil etiopian 227

STUDIUL CHINA – CARTE DE BUCATE

Fasole verde cu ciuperci și usturoi 228
Linte cu verdețuri 230
Dovleac plăcintar preparat rapid 232
Fasole verde asezonată, cu cartofi. 234
Tocană de roșii. 235
Cartofi cu kale, numa' bun 237
Cartofi Southwestern copți de două ori 238
Succotash picant 241

DESERTURI

Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă . . . 245
Prăjitură răsturnată de turtă
dulce cu mere 246
Prăjitură (fără brânză) cu crustă
de plăcintă cu nucă G-Mom 249
Plăcintă de ciocolată cu banane 250
Plăcintă de nucă de cocos și mango 253
Plăcintă cu căpșune proaspete 255
Cremă de banane congelate 256
Budincă de fructe. 257
Crustă de plăcintă cu nuci G-Mom 258
Prăjitură de ananas și vișine 259
Budincă de ciocolată cu mentă. 260
Aluat fraged cu amestec de fructe 263
Batoane necoapte cu unt de arahide. 265
Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos 266
Prăjitură vegană de ciocolată 268
Plăcintă de dovleac vegană. 269

ANEXE

Simboluri dietetice. 272
Index 273
Despre autor 284

CUVÂNT ÎNAINTE

Sunt subiectiv și e mai bine s-o spun de la bun început. Autoarea acestei cărți este fiica mea, LeAnne Campbell. Însă subiectiv sau nu, îi cunosc stilul de gătit, rețetele (am încercat multe dintre ele), devotamentul ei față de o bună nutriție și abilitatea ei, ca profesionistă foarte ocupată cu cariera, de a pregăti mese rapide și hrănitoare.

LeAnne și-a angajat întreaga familie să o ajute în acest proiect. Amândoi fii săi au fost dornici și dispuși să o ajute și au devenit de-acum ei înșiși buni bucătari. (Steven, fiul lui LeAnne, a realizat și fotografiile pentru această carte.) Mama ei, Karen, și cumnata ei, Kim, au contribuit cu câteva rețete personale și au ajutat la degustare. Și eu am ajutat – la degustare, vreau să spun. Rețetele din această carte sunt consecvente cu mesajul de sănătate al *Studiului China*, cartea pe care am scris-o împreună cu fiul meu, Tom. Această carte este scrisă cu intenția de a-i ajuta pe oameni să realizeze rapid preparate hrănitoare, la capătul unei zile de muncă.

Una dintre particularitățile cărții lui LeAnne este folosirea unor rețete care nu conțin grăsimi adăugate și puțină sare – sau chiar fără sare – și care recurg la minimum, în modul cel mai judicios, la utilizarea de agenți de îndulcire. Unele persoane, care nu pot în ruptul capului să accepte ideea de a nu folosi zahăr sau grăsime în dieta cotidiană, pot să-i pună la îndoială strategia fără-grăsimi, dar dovezile științifice arată că ar trebui să încercăm să evităm să folosim grăsimi *adăugate*, mai ales persoanele care fie se confruntă cu un risc sporit de apariție a unei boli degenerative (respectiv majoritatea oamenilor) sau cei care au fost deja diagnosticați cu o asemenea boală

(de exemplu, boli cardiovasculare, cancer, diabet și alte tulburări metabolice și obezitate). Folosesc termenul grăsimi „adăugate" pentru a face distincția față de alimentele pe bază de legume și fructe care au un conținut bogat de grăsimi, deoarece acestea au adeseori o rezervă naturală de antioxidanți, fibre și genul adecvat de proteine.

Știu că pentru mulți oameni care au avut întotdeauna o dietă tipic americană – tipică omului modern din țările dezvoltate – trecerea la o dietă fără grăsimi adăugate poate constitui o foarte mare provocare – cel puțin la început. Dar este important să se știe că s-a dovedit că grăsimile dau dependență, făcându-i adeseori pe oameni să consume cantități tot mai mari de-a lungul timpului. În cele din urmă, devine cât se poate de dificil pentru mulți oameni să își revină de pe urma acestei dependențe. La fel ca în cazul multor altor dependențe, unora li se pare nu numai dificil să facă schimbarea, ci devin și neobișnuit de defensivi în privința preferințelor lor.

Însă schimbarea este posibilă. Este nevoie doar de timp, poate câteva luni pentru unele persoane. Iar din momentul în care schimbarea este împlinită, descoperim gusturi noi la alimentele pe bază de legume și fructe, gusturi despre care aproape că nici nu știam că există. Din momentul în care ajung în acest punct mai sănătos, mulți dintre ei descoperă că dacă, din curiozitate, revin la vechile preparate care plutesc în grăsime, se confruntă cu dificultăți – poate chiar tulburări intestinale reale – sau este posibil să constate că mâncarea de odinioară are gust mai curând de unsoare stricată.

Am fost adeseori întrebat – de câteva sute de ori, cred – ce mâncăm noi, eu și familia mea. Cu toate că încerc să răspund pe loc, știu prea bine că răspunsurile mele foarte limitate nu pot să fie satisfăcătoare pentru cei care caută și realizeze schimbări adevărate ale stilului lor de viață. Acum sunt fericit să spun că există o carte de bucate care se apropie atât cât mi-am imaginat de mult de adevărul alimentației din familia mea. Asta este.

– T. COLIN CAMPBELL,
doctor în științe,

coautor al marelui bestseller *Studiul China*, profesor emerit de biochimie nutrițională, Universitatea Cornell

INTRODUCERE

CĂLĂTORIA MEA CĂTRE O DIETĂ BAZATĂ PE LEGUME ȘI FRUCTE

Ce mănâncă fiecare este o chestiune de opțiune personală, adeseori bazată pe ce i se pare fiecăruia că este gustos, satisfăcător, familiar sau ușor accesibil. Când îmi spune lumea să mă gândesc la ce mănânc și de ce mănânc ceea ce mănânc, trebuie să mă opresc un minut. Propriile mele experiențe de viață, precum și experiențele celor mai apropiate persoane pentru mine – mai ales cei care m-au îngrijit când eram mică – m-au afectat, la fel cum asemenea experiențe ar afecta pe oricine altcineva. Când eram mică, adeseori mama alegea mâncarea pe care o mâncam, pur și simplu pentru că ea gătea și pregătea toate mesele familiei. Mâncam aceste mese cu un mare avânt: cotlete de porc cu piure de cartofi și fasole verde, spaghete cu perișoare sau un platou mare de pui prăjit. Cinele acelea erau adeseori încununate de deserturi și înghețată de casă.

Abia în anul întâi de liceu dieta mea a început să se schimbe, datorită descoperirilor tatălui meu, doctorul T. Colin Campbell, descoperiri pe care ulterior le-a detaliat în cartea sa, *Studiul China*, un mare bestseller mondial. Pe baza cercetărilor sale din domeniul alimentar, el i-a sugerat mamei ca familia noastră să înceapă să aibă o alimentație centrată mai mult pe alimente din legume și fructe și mai puțin pe alimente de origine animală. Întreaga familie am început încetul cu încetul să facem tranziția către o alimentație bazată pe legume și fructe. În loc să ne mai dea carne la felul principal, mama a început să folosească mai rar carnea, ca garnitură sau doar pentru gust. Am trecut de la o felie mare de șuncă lângă macaroane, la una sau două felii de șuncă tăiată mic și adăugată într-o tocană de cartofi mare, pentru opt persoane.

Mama a fost întotdeauna un bucătar extraordinar; în copilărie îmi plăcea la nebunie tot ce gătea. Așa că după ce am plecat la colegiu, am căutat preparatele familiare, reconfortante, ale copilăriei mele, care adeseori cuprindeau produse de origine animală. Până în acel moment, alegerile mele alimentare se bazaseră exclusiv pe pofte și pe ceea ce mi se părea a fi gustos. Împreună cu prietenele din colegiu comandam pizza seara târziu, cu supliment de brânză și cârnați, urmată de o înghețată înecată în garnitură de ciocolată fierbinte. Abia după ce am terminat colegiul am început cu adevărat să mă întreb de ce mâncam ceea ce mâncam.

În încercarea de a identifica momentele punctuale care au dus la orientarea mea către o alimentație bazată pe legume și fructe, îmi amintesc vreo două experiențe distincte. La absolvirea colegiului, am fost acceptată în Corpul Păcii. Pentru prima oară urma să fiu exclusiv de capul meu. Am fost detașată în una din regiunile mai rurale din Republica Dominicană și lucram în mod direct cu familii sărace și cu copii malnutriți. Era o familie, în special – și știu exact că un copil anume – de care m-am atașat. Anita avea paisprezece luni și abia dacă avea patru kilograme și jumătate. Bunica avea grijă de ea cât mama era plecată în oraș să-și caute o slujbă. Bunica Anitei trecea adeseori pe la clinica unde lucram și locuiam eu.

Într-o zi plouase și bunica abia trăgea de câțiva saci cu hrană pe care o cumpărase din oraș. O luase și pe Anita – care făcuse o infecție bronșică – la doctor. Am văzut-o pe bunica Anitei chinuindu-se să care și hrana și copilul, așa că m-am oferit s-o duc eu pe Anita. Mergând cei trei kilometri și mai bine pe coasta muntelui până la casa Anitei, i-am simțit inimioara bătând, foarte aproape de pieptul meu. Din când în când era aproape nemișcată. Trebuia să mă opresc și să-mi apropii urechea de fața ei să aud dacă mai respira.

În seara aceea, când m-am întors la clinică, am rămas în camera mea. De obicei m-aș fi dus până la casa vecinei, să jucăm domino sau să stăm pur și simplu de povești, în bucătăria ei. Dar în seara aceea am vrut să rămân singură. Pe la începutul săptămânii aceleia începusem să citesc cartea *Diet for a Small Planet – Dietă pentru o planetă mică* – de Frances Moore Lappé, o carte cu care am rezonat cu adevărat în seara aceea. Urcând cu Anita pe munte, trecusem pe lângă o fermă de vite de o mie de acri, ca de obicei. Proprietarii acestei ferme stăteau în străinătate și când se întorceau în Republica Dominicană, stăteau în cea de-a doua locuință a lor, într-o zonă turistică de mare clasă. Cei care trăiau în jurul acelei ferme nu vedeau niciun fel de beneficiu de pe urma acelei ferme care ocupa foarte mult loc din zona lor. Carnea vitelor era folosită doar pentru hrănirea unei mici părți din populația locală – cei care și-o puteau permite. Însă cei care aveau cea mai mare nevoie de ea, nu primeau nimic. Confortul fermei depășea cu mult condițiile din casele care o înconjurau. Vitele aveau teren din belșug pentru păscut; Anita, familia ei și mai mulți dintre vecinii lor, stăteau în căsuțe mici și înghesuite. Rezervoare mari de apă cu instalații adecvate și robinete erau la dispoziția vitelor în orice moment, asigurându-le o rezervă abundentă de apă. Familia Anitei și vecinii lor nu se bucurau de același lux. Pentru a avea apă, trebuia să meargă pe jos până la râu și să o care acasă în bidoane – și chiar și așa, apa era adeseori contaminată.

Această situație m-a izbit ca fiind profund nedreaptă. Privind acest paradox dintr-o perspectivă umanitară, am început să pun producția de carne de vită sub semnul întrebării. M-am gândit că poate aș fi putut să fac eu un pas în sensul reducerii consumului de alimente pe bază de produse animale, pentru ca resursele să poată fi folosite mult mai eficient.

Și a mai existat o experiență în perioada pe care am petrecut-o în Corpul Păcii, care a

avut un impact asupra alegerilor mele dietetice, de această dată dintr-o perspectivă a drepturilor animalelor. Către sfârșitul stagiului meu în Corpul Păcii, am fost detașată mai sus în munte și eram în curs să ajut la construirea unei școli. Pe tăpșanul de lângă casa mea era o pajiște mică pe care trăia o capră – de fapt, un țap. Țapul părea să fie cât se poate de curios și de atent la ce făceam eu. Adeseori se apropia de gard și se ținea după mine în jurul curții. Am început să-i dau să mănânce resturi de la bucătărie, ceea ce fără îndoială că l-a făcut și mai atent. Era primul lucru pe care îl vedeam seara când ieșeam din casă și un vecin a susținut că atunci când mă întorceam de la muncă, țapul îmi auzea motocicleta, venea în fugă lângă curtea mea și mă aștepta. Am ajuns să mă așez de țap, care mă aștepta răbdător în fiecare zi, dimineața și seara.

Într-o zi am venit acasă și am văzut un lucru care m-a deranjat cu adevărat. Când mi-am împins motocicleta în curtea din spate, m-am uitat pe pajiște după țap. Era acolo – căutând cu privirea gardul. Avea gâtul tăiat și sângele i se împrăștiase în curtea mea. Ochii păreau să mă urmărească împingându-mi motocicleta în sus pe cărare. Ochi care nu mai zâmbeau; se rugau, într-o durere profundă, aproape mă implorau să-l ajut. Dar nu puteam să mai fac nimic. Sângele lui a continuat să curgă încet prin curtea mea. Am simțit că mi se face rău. M-am întors și m-am dus înăuntru.

Mai târziu, în seara aceea, vecinii mi-au adus o farfurie cu carne de țap, spunându-mi că era bine asezonată. N-am putut s-o mănânc. Era carnea prietenului meu, țapul, și n-am putut să nu-i văd ochii rugători. Atunci am încetat cu totul să mai mănânc carne.

M-am întors acasă din Corpul Păcii cu propriile mele credințe, atât din perspectivă umanitară, cât și din perspectiva drepturilor animalelor. În acel moment, tata încă mai derula cercetările. Și tot ce descoperea sugera că din perspectiva sănătății, eliminarea alimentelor de origine animală și adoptarea unei hrăniri bazate pe alimente integrale din legume și fructe era absolut esențială. Așa cum se afirmă în *Studiul China* (pag. 462):

Niciodată ca până acum nu a mai existat un munte de cercetări empirice care să susțină o alimentație bazată pe alimente integrale, din legume și fructe. Acum, de exemplu, putem obține imagini ale arterelor inimii și pe urmă putem arăta de o

manieră convingătoare, cum au făcut-o doctorii Dean Ornish și Caldwell Esselstyn jr., că o alimentație integrală, bazată pe legume și fructe, produce o involuție a bolilor cardiace. Acum avem cunoștințele pentru a înțelege aceste mecanisme. Proteinele de origine animală, chiar mai mult decât grăsimile saturate și colesterolul din alte alimente, măresc nivelul sanguin al colesterolului la animalele de laborator, indivizi umani și scara unor populații întregi. Comparațiile dintre țări arată că populațiile care trăiesc pe baza unor alimentații tradiționale, bazate pe legume și fructe prezintă o incidență scăzută a bolilor cardiace și studiile realizate pe indivizii din cadrul uneia și aceleiași populații arată că aceia care consumă mai multe alimente din legume și fructe nu numai că prezintă un nivel sanguin al colesterolului mai redus, ci și o incidență mai redusă a afecțiunilor cardiace. *Acum ne aflăm în posesia unei game profunde și largi de dovezi care ne arată că o alimentație bazată integral pe legume și fructe este cea mai bună pentru inimă.*

Niciodată ca până acum nu am avut o profunzime atât de mare a înțelegerii modului în care dieta influențează cancerul, atât la nivel celular, cât și la nivelul întregii populații. Datele publicate arată că proteinele de origine animală favorizează dezvoltarea tumorilor. Proteinele de origine animală măresc nivelul unui hormon, IGF-1, care reprezintă un factor de risc în cancer și dietele bogate în cazeină (principala proteină din laptele de vacă) lasă mai mulți carcinogeni în celule, care permit mai multor produși metabolici ai carcinogenilor să se lege la ADN, ceea ce permite mai multe reacții mutagenice care dau naștere celulelor canceroase, care la rândul lor permit o dezvoltare mai rapidă a tumorilor din momentul formării lor inițiale. Datele arată că o dietă bazată pe produse de origine animală mărește producția de hormoni feminini legați de reproducere, pe durata vieții femeilor, ceea ce poate să conducă la apariția cancerului de sân. *Acum avem o gamă profundă și largă de dovezi care arată că o alimentație integral bazată pe legume și fructe este cea mai bună în cazul cancerului.*

Niciodată ca acum nu am mai avut mijloacele tehnologice pentru măsurarea biomarkerilor asociați cu diabetul și dovezi care arată că nivelul zahărului din sânge, al colesterolului și al insulinei se ameliorează în cazul unei alimentații bazate integral pe legume și fructe, mai mult ca orice alt tratament. Studiile de intervenție arată că atunci când persoane care suferă de diabet de tipul 2 sunt tratate cu alimente integrale, se poate produce o involuție a bolii și se permite renunțarea la tratamentul medicamentos. O gamă bogată de studii internaționale arată că diabetul de tipul 1, o boală autoimună gravă, este asociată cu consumul de lapte de vacă și înțărcarea prematură. Actualmente știm că sistemul nostru imunitar poate să ne atace propriile organisme printr-un proces de mimare moleculară indus de proteinele de origine animală care ajung în circulația sanguină. Avem, de asemenea, dovezi uluitoare care asociază scleroza multiplă cu consumul de alimente de origine animală și în special cu consumul de produse lactate. Studiile de intervenție dietetică au arătat că dieta poate să ajute la încetinirea și, probabil, stoparea sclerozei multiple. *Acum avem o gamă profundă și largă de dovezi care ne arată că o alimentație bazată integral pe legume și*

fructe este cea mai bună în cazurile de diabet și boli autoimune.

Niciodată ca până acum nu am mai avut o gamă atât de bogată de dovezi care să ne arate că dietele care conțin un exces de proteine de origine animală pot să ne distrugă rinichii. Calculii renali apar deoarece consumul de proteine de origine animală creează o cantitate excesivă de calciu și oxalați la nivelul rinichilor. Știm acum că și cataracta și degenerarea maculară, ambele asociate îmbătrânirii, pot fi prevenite cu ajutorul alimentelor care conțin cantități mari de antioxidanți. În plus, cercetările au arătat că disfuncțiile cognitive, demența vasculară provocată de atacurile cerebrale reduse și boala Alzheimer sunt toate asociate cu alimentele pe care le consumăm. Cercetările realizate pe populații umane arată că riscul de fracturi de șold și osteoporoză este mărit de dietele bogate în produse de origine animală. Proteinele de origine animală scot calciul din oase, creând un mediu acid în sânge. *Acum avem o profundă și bogată gamă de dovezi în sprijinul faptului că o dietă integrală, bazată pe legume și fructe este cea mai bună pentru rinichi, oase, ochi și creier.*

Se pot face și ar trebui să fie făcute mai multe cercetări, dar ideea că alimentele integrale, bazate pe legume și fructe pot să ne protejeze împotriva unei largi game de boli cronice și că pot chiar să le vindece nu mai poate să fie negată. Nu mai este vorba doar despre câțiva oameni care fac afirmații legate de dieta cu legume și fructe bazate pe propria experiență, filozofie sau susținerea ocazională a unor studii științifice. Acum există sute de studii de cercetare detaliate, cuprinzătoare, bine realizate, care arată toate același lucru.

Înarmată cu cercetările tatălui meu și cu propriile mele credințe și experiențe, am început să am o alimentație apropiată de cea exclusiv vegetală: fără niciun produs de origine animală, carne și lapte. Acum am doi fii care au crescut cu o dietă asemănătoare, așa cum a făcut mama cu mine. Am încercat să folosesc alimentația nu numai pentru a-i hrăni, ci și pentru crearea unor preparate gustoase și sănătoase.

EDUCAREA COPIILOR ÎN SPIRITUL UNEI DIETE BAZATE PE LEGUME ȘI FRUCTE

Sunt adeseori întrebată despre creșterea copiilor care au o dietă strictă cu legume și fructe. Iată câteva întrebări obișnuite, urmate de răspunsurile mele:

Întrebare: Copiilor care sunt crescuți cu o dietă pe bază de legume și fructe le lipsesc factori nutritivi? Cum le afectează această dietă dezvoltarea fizică și mentală?

Pe baza experienței pe care o am cu fiii mei, nu există nicio dovadă că creșterea copiilor cu o dietă bazată pe legume și fructe le-a afectat sau lezat dezvoltarea fizică și mentală. De fapt, a fost chiar invers. Steven, care are nouăsprezece ani, și Nelson, care are optsprezece, au amândoi o condiție fizică excelentă și au fost întotdeauna incredibil de activi și s-au dovedit sportivi excepționali, practicând sporturi de echipă de la patru și respectiv cinci ani. Steven are 1,90 și Nelson puțin peste 1,65 înălțime; amândoi sunt musculoși și tonifiați. De când au început școala, au avut mereu aproape numai 10, au fost foarte alerți și au dat dovadă de multă prezență de spirit. Amândoi au obținut nenumărate premii academice și sportive. Mai mult, rareori s-a întâmplat să fie bolnavi. Așa că aș spune că dieta bazată pe legume și fructe nu le-a făcut nici cel mai mic rău. În schimb, le-a hrănit potențialul mental și fizic.

Întrebare: Din ce își asigură calciul, dacă nu beau lapte? Dar ce beau ?

Când consumi suficiente calorii din alimentele integrale pe bază de legume și fructe, aceste alimente îți asigură și calciul de care ai nevoie. Există un mit vechi de când lumea, că nu poți să-ți asiguri necesarul de calciu din alimente vegetale. În locul laptelui de vacă, băieții își pun lapte de orez peste cereale; în locul altor produse lactate din rețete, folosim laptele de soia și de orez. Și folosim aceleași produse și pentru deserturile și înghețata vegetală. La majoritatea meselor, bem apă. Încercăm să bem între șase și opt pahare de apă pe zi.

Întrebare: Cum își pot asigura copiii tăi suficiente proteine dacă nu consumă carne?

Când consumi o largă varietate de legume și fructe, îți asiguri toate proteinele de care ai nevoie. Mai mult chiar, îți asiguri proteine sănătoase, pentru că proteinele din plante au mai puține șanse să promoveze dezvoltarea cancerului și creșterea nivelului sanguin al colesterolului, asociat cu afecțiunile cardiace.

Întrebare: Dar la școală? Cum reacționează ceilalți copii la alimentația lor?

Băieții își iau prânzul la pachet pentru la școală. Adeseori iau ce rămâne de la cina din seara anterioară sau din zilele trecute ale săptămânii. Încălzesc mâncarea de dimineață, înainte să plece la școală și o iau în recipiente termoizolante. Dacă nu le place ce rămâne, își fac sandvișuri, mai multe dintre ele fiind incluse în această carte de bucate, cum ar fi *Sandvișuri delicioase fără ouă*, *Pachețele cu hummus*, Pachețele de granola cu fructe sau sandvișuri cu unt de arahide și gem. Când colegii mai comentau ce mâncau ei, băieții luau totul în joacă. Fiul meu mai mic îi spunea „amestecul misterios" și le cerea prietenilor să ghicească ce mânca. Cu cât părea mai diferită și mai misterioasă mâncarea lui, cu atât mai mult îl distra acest joc. Una din combinațiile lui preferate pentru „amestecuri misterioase" era *Fasolea dominicană*, cu *Salată de cartofi Fiesta*, care are o culoare roz aprinsă de la sfeclă.

Așa cum se întâmplă de multe ori în viață, atitudinea fiilor mei față de preferințele lor alimentare și faptul că s-au simțit confortabil în pielea lor și cu alimentația lor, a însemnat totul. Acum că sunt mai mari, nu mai recurg la acest joc. Adeseori colegii cer să le guste mâncarea și prietenii lor – spre marea lor surpriză – adeseori mai vor.

Întrebare: Ce fac când se duc acasă la prieteni și li se oferă alimente din carne sau produse lactate?

Prietenii fiilor mei și familiile lor le respectă opțiunile alimentare și n-au fost niciodată forțați sau brutalizați să mănânce carne sau produse lactate. De fapt, reacțiile părinților colegilor lor au fost de obicei cu totul opuse: au pregătit o masă fără carne și fără produse lactate, pe care să o poată savura toată lumea, de obicei ceva cu paste. Pe de altă parte, când pleacă în călătorii sau în vacanță cu prietenii, le pregătesc pachete cu mâncare pe care să le ia la ei, adeseori lapte de orez și fructe sau gustări, uneori hummus. Prietenii cei mai apropiați sunt de fapt foarte receptivi, oprindu-se la fast-fooduri unde fiecare găsește mâncarea pe care o dorește, cum ar fi Subway, unde băieții mei pot să-și comande sandvișuri

cu legume, ori un restaurant unde pot să comande burrito, cum ar fi Moe's, Chipotle sau Qdoba. Indiferent de specificul restaurantului, băieții mei știu ce pot să comande.

Ocazional au fost în vizite la prieteni care nu au știut ce să le dea de mâncare. În aceste împrejurări, am avut grijă să mănânce acasă înainte să plece și uneori le-am făcut pachețele să le ia la ei. A mers de fiecare dată, chiar și când am locuit în sudul extrem, unde vegetarianismul e ceva rar. În cursul celor doi ani în care am stat într-un mic orășel din Mississippi, părinții prietenilor băieților mei s-au dovedit a fi cei mai înțelegători oameni cu putință.

Întrebare: Cum îi faci să mănânce legume?

Mi se pune foarte des întrebarea asta. cred că răspunsul are legătură cu mediul din familie. În general, copiii mănâncă ce mănâncă și părinții lor. De exemplu, mie

nu-mi plac măslinele negre și nu le folosesc niciodată la gătit. Niciunul dintre fiii mei nu mănâncă măsline negre. În schimb cumnatei mele îi plac la nebunie măslinele negre; le folosește tot timpul la gătit. Când erau mici de tot, copiii ei mâncau frecvent măsline negre. Din fericire pentru fiii mei, îmi plac preparatele din legume și fructe, așa că de fiecare dată am gătit altceva, cu cât mai multe legume proaspete, cereale și verdețuri. Asta văd zi de zi.

Dar este vorba de ceva mai mult decât de ce mănânci în fața lor. E important și să-i chemi pe copii să te ajute în bucătărie. Să-i pui să aleagă o rețetă și, dacă pot, să-i pui să o prepare sau cel puțin să te ajute. Fiind personal implicați în pregătirea meselor, copiii sunt mai motivați să mănânce ce gătesc. Când m-au ajutat cu această carte de bucate și am preparat diverse mâncăruri, au fost mult mai dornici să încerce rețete noi, mai ales cele pe care le preparau singuri. Doctorul Antonia Demas, care și-a obținut doctoratul în științe in educație, nutriție și antropologie la Universitatea Cornell, a efectuat cercetări care arată că în general copiii care își pregătesc singuri mâncarea sunt dornici să mănânce ce au gătit ei înșiși, chiar dacă preparatele respective conțin legume care anterior le displăceau. Copiii care gătesc se mândresc cu mâncarea pe care o fac și sunt mai entuziaști să încerce lucruri noi. Doctorul Demas a realizat un curriculum intitulat „Mâncarea e elementară" (accesibil la adresa www.foodstudies.org) pe baza cercetărilor ei și a lucrat extensiv în școli din toată țara.

ABORDAREA GRĂDINII: ALEGEREA UNEI VARIETĂȚI CÂT MAI MARI DE ALIMENTE BAZATE PE LEGUME ȘI FRUCTE

CELE OPT CATEGORII

Una dintre interpretările cercetărilor tatălui meu a fost aceea că prin consumul unei varietăţi cât mai largi de părţi ale legumelor şi fructelor integrale, îţi asiguri o stare de sănătate optimă. Dat fiind acest fapt, am împărţit legumele în şapte categorii – fructe, cereale, frunze, rădăcini, leguminoase, flori şi nuci – şi am pus ciupercile într-o categorie separată, deoarece nu pot fi categorisite prea uşor ca parte a unei plante. Această împărţire pe categorii are scopul

de a te face conştient de diferitele părţi ale plantelor şi de a te ajuta să te gândeşti să consumi toate părţile plantei. Nu are rolul de a fi un ghid strict, ci doar un cadru care să poată fi folosit pentru alcătuirea unei mese care din punct de vedere natural să poată fi considerată ideală nutriţional.

Am creat aceste categorii destul de simplu. În mod evident, rădăcinile sunt părţile plantei care cresc sub nivelul solului. Frunzele cuprind salata verde, kale, spanac, ţelină, varza furajeră, sfecla albă, varza şi aşa mai departe. Fructele sunt acele părţi ale plantelor care conţin seminţele, cum ar fi roşiile, merele, ardeiul gras, castraveţii, dovlecii şi portocalele. Cerealele constau în seminţele propriu-zise: grâu, porumb, orz (orzoaică), quinoa, ovăz şi celelalte asemenea. Leguminoasele reprezintă toate genurile de fasole: soia, pinto, roşie, neagră, kidney şi chiar arahidele. Florile sunt broccoli, conopida, păpădia etc. La nuci includ toate fructele sub formă de nucă ale copacilor.

Aproape toate componentele plantelor sunt comestibile, hrănitoare şi delicioase şi au compoziţii diferite sub aspectul factorilor nutritivi. Prin urmare, este important să consumi o varietate de categorii pentru asigurarea unui aport complet de factori nutritivi în fiecare zi a săptămânii sau lunii. Pentru a-ţi veni în autor din acest punct de vedere, în toată cartea apar simboluri care reprezintă partea plantei care este folosită la reţeta respectivă (după cum se vede pe pagina următoare).

VALOARE NUTRITIVĂ

Să aruncăm o privire la unele dintre valorile nutriţionale ale celor opt categorii (şapte părţi ale plantelor plus ciupercile):

FRUCTELE sunt bogate în vitamina C şi alţi compuşi fitochimici.

CEREALELE au un conţinut abundent de carbohidraţi, fibre, minerale şi vitamine ale complexului B.

FRUNZELE sunt bogate în antioxidanţi, vitamine, fibre şi carbohidraţi complecşi.

RĂDĂCINILE conţin din belşug carbohidraţi; unele conţin carotenoizi.

LEGUMINOASELE sunt o sursă bogată de proteine, fibre şi fier.

FLORILE sunt bogate în antioxidanţi şi compuşi fitochimici.

NUCIFERELE sunt pline de grăsimi omega-3, vitamina E şi proteine.

CIUPERCILE asigură un aport bun de seleniu şi alţi antioxidanţi.

Pentru a păstra consecvenţa cu mesajul cărţii *Studiul China* şi mai ales cu urmarea ei, *Whole*, compoziţiile în factori nutritivi nu sunt prezentaţi la un loc cu reţetele. Conţinutul de factori nutritivi al diverselor mostre ale aceluiaşi aliment sunt adeseori foarte variabile, făcându-l pe cititor să se preocupe mai mult de diferenţele banale şi nesemnificative, în locul caracteristicilor mult mai importante pentru sănătate ale varietăţii şi integralităţii alimentelor.

CATEGORIE	EXEMPLE
FRUCTE	DOVLEAC VERDE DE IARNĂ, MERE, AVOCADO, MURE, AFINE, DOVLEAC PLĂCINTAR, MERIȘOARE, CASTRAVEȚI, VINETE, GREPFRUT, ARDEI GRAS VERDE, KIWI, MANGO, BAME, PORTOCALE, PAPAYA, PIERSICI, PERE, DOVLEAC, ZMEURĂ, ARDEI GRAS ROȘU, CĂPȘUNE, ROȘII, DOVLECEL, PEPENE ROȘU
CEREALE	AMARANTH, ORZ (ORZOAICĂ), HRIȘCĂ, PORUMB, KAMUT, MEI, OVĂZ, QUINOA, OREZ, SECARĂ, SORG, GRÂU SPELTA, TEFF, GRÂU
FRUNZE	ANGHINARE, ARUGULA, SPARANGHEL, BUSUIOC, FRUNZE DE SFECLĂ, ANDIVE BELGIENE, BOK CHOI, VARZĂ DE BRUXELLES, VARZĂ, TELINA, CORIANDRU, FRUNZE DE VARZĂ FURAJERĂ, KALE, SALATĂ VERDE (TOATE VARIETĂȚILE), FRUNZE DE MUȘTAR, PĂTRUNJEL, RUBARBA, ALGE, SPANAC, FRUNZE DE SFECLĂ ALBĂ, FRUNZE DE NAP, GULIE
RĂDĂCINI	SFECLĂ, MORCOVI, UȘTUROI, GHIMBIR, PRAZ, CEAPĂ, CARTOFI (TOATE VARIETĂȚILE), RIDICHI, RUTABAGA, NAP, GULIE
LEGUMINOASE	FASOLE ADZUKI, FASOLE NEAGRĂ, FASOLE OCHI NEGRU, FASOLE CANNELLINI, NĂUT, FASOLE VERDE, FASOLE KIDNEY, LINTE, ARAHIDE, MAZĂRE, FASOLE PINTO, SOIA, FASOLE ALBĂ
FLORI	BROCCOLI, CONOPIDĂ, PĂPĂDIE
NUCI	MIGDALE, NUCI CAJU, ALUNE DE PĂDURE, NUCI MACADAM, NUCI PECAN, FISTIC, NUCI OBIȘNUITE
CIUPERCI	BABY BELLA, CREMINI, STRIDII, PORTOBELLO, SHIITAKE, CHAMPINION

Adaptare după *New Century Nutrition*

Faptul că știm cum se comportă acești factori nutritivi la nivelul plantei ne ajută să înțelegem cum sunt ei folosiți și în organismul omului. De exemplu, rădăcinile, semințele și nucile stochează energie și au în general un conținut mai mare de grăsimi și carbohidrați. Sunt componentele fundamentale ale începerii unei noi generații de plante, mai ales pentru generarea creșterii plantei când vremea devine favorabilă. Dacă grăsimea este forma predominantă de stocare a energiei plantei, cum este cazul la fasole, mazăre și nuci, planta va trebui să conțină și substanțe care să ajute la împiedicarea grăsimilor să se strice și să râncezească prin oxidare. Soluția este reprezentată de antioxidanți, cum sunt vitaminele și unele minerale (de exemplu, vitamina E și seleniul).

Unele plante stochează carbohidrați ca sursă de energie pentru vlăstarele lor, cum ar fi amidonul din boabele de cereale și din tuberculi. Sunt alimente care stochează energie și care ne pun și nouă energia la dispoziție. În cazul unei diete bazate pe legume și fructe, în jur de 80 la sută din consumul nostru total de energie provine de la alimentele care își stochează cea mai

mare parte a energiei sub formă de carbohidraţi şi grăsimi. Când aceste alimente care conţin energie cresc într-un mediu în care trebuie să fie protejate de vicisitudinile naturii, aşteptând ca noua plantă să crească, folosesc fibre dure pentru realizarea unui înveliş exterior asemănător unei carcase, cum ar fi stratul de tărâţe al cerealelor (la asta ne referim când spunem cereale „integrale": boabe măcinate fără îndepărtarea în prealabil a tărâţelor). Cele mai multe plante folosesc fibrele pentru realizarea unei structuri rigide care să le ţină drepte. Noi, oamenii, folosim aceste fibre, din care multe nici nu le digerăm, pentru transportul eficient al alimentelor prin tractul digestiv – un proces foarte normal şi sănătos.

Pentru că plantele folosesc atomul de carbon (1) ca să construiască structura chimică elementară a moleculelor organice (grăsimi, carbohidraţi, proteine şi vitamine) şi (2) pentru transportul energiei în cursul metabolizării în organismul nostru, carbonul trebuie să fie „fixat" în plante. Plantele reţin dioxidul de carbon din aer în timpul fotosintezei; dioxidul de carbon este apoi încărcat cu energia de la soare, formând carbohidraţi. Când noi, oamenii, consumăm aceste plante, oxidăm carbohidraţii ca să le eliberăm energia şi să o putem folosi. Fotosinteza, care se produce la nivelul părţilor colorate ale plantei, care sunt bogate în clorofilă, presupune un proces foarte sensibil de transfer al energiei, care este capabil să genereze compuşi chimici cu o mare capacitate de oxidare, denumiţi radicali, care pot să afecteze ţesutul învecinat al plantei. Planta controlează aceste potenţiale leziuni înconjurând regiunea la nivelul căreia se produce fotosinteza cu un strat de antioxidanţi, cum ar fi sute (probabil mii) de carotenoizi, cum ar fi beta-carotenul şi licopenul. Acesta este motivul pentru care părţile colorate ale plantelor – verzi, roşii şi galbene – conţin foarte mulţi antioxidanţi. Aceste substanţe sunt foarte utile în prevenirea cancerului şi a bolilor cardiovasculare.

ŞTIAI?

O cană de ardei gras, de căpşune, broccoli sau mazăre – o cană din oricare aceste legume şi fructe – conţine mai multă vitamina C decât o cană de portocale, iar o cană de papaya conţine de patru ori mai multă vitamina C decât o portocală.

(*Studiul China*, pag. 403)

O altă conexiune între funcţionarea plantelor şi a animalelor este legată de sinteza şi utilizarea proteinelor. Molecula proteică este unică prin faptul că ea conţine azot, un atom de bază al aminoacizilor care constituie proteinele. Atât plantele, cât şi animalele, trebuie să consume proteine (cu alte cuvinte, au nevoie de azot) şi îl reciclează ca parte esenţială a naturii. La fel cum fac cu dioxidul de carbon, plantele „fixează" şi azotul din aer. Microorganismele care trăiesc în modulii rădăcinilor leguminoaselor, fasolei şi mazării, ajută la fixarea azotului în plante, astfel încât acestea să-şi poată sintetiza proteinele. Prin urmare, aceste alimente sunt bogate în proteine.

Există multe, multe alte exemple care demonstrează dependenţa omului de plante şi invers. Plantele adună compuşi şi

substanțe chimice din aer, apă și sol pentru a sintetiza factori nutritivi pe care omul și animalele îi pot folosi. Omul descompune aceste alimente pentru extragerea factorilor nutritivi, îi folosește și apoi excretă reziduurile în mediu, unde pot fi folosite iar de către plante. Interdependența om/animale, plante și microorganisme întreține viața tuturor. Plantele produc sau colectează factori nutritivi esențiali pentru viață (carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine, minerale). Cu excepția vitaminei B12, care este sintetizată de microorganisme, plantele asigură toți factorii nutritivi de care avem nevoie, în cantitățile și proporțiile adecvate.

În rezumat, este foarte important să se consume o varietate cât mai mare de plante pentru a avea garanția că se asigură toți factorii nutritivi de care avem nevoie. Această carte folosește abordarea grădinii pentru toate rețetele, punând accentul pe nevoia de a alege o largă varietate de alimente vegetale. Următorul pas este să se reunească toată această colosală varietate a componentelor plantelor în preparate hrănitoare.

CULESUL GRĂDINII: PREGĂTIREA UNOR MESE DELICIOASE

PLANIFICAREA

Dacă ești ca mine, probabil că nu ai timp de gătit în timpul săptămânii. Eu am adeseori un program de muncă foarte lung și când ajung acasă, sunt epuizată. Vreau să pregătesc ceva rapid și simplu. Am constatat că timpul scurt investit în planificarea meniului îmi face economie de timp, energie și bani.

Când fac meniul săptămânii, încerc să încorporez o gamă largă de produse din plante, inclusiv alimente din cele șapte părți ale plantei. Când știu care este meniul, fac o listă cu ce trebuie să cumpăr pentru preparare. Cumpăr numai ce apare pe listă. Îmi fac economie la timpul pentru cumpărături luându-mi toate ingredientele dintr-un singur drum la cumpărături. Mi se pare că fac și economie de bani dacă am un meniu pe o săptămână.

Nu trebuie să pregătești un meniu complet pentru fiecare masă în parte. Mesele cheie pe care trebuie să le planifici sunt cinele. Pentru prânz, pregătesc ceva simplu, cum ar fi supă la oala sub presiune și câteva preparate simplu de dublat. În general gătesc mai mult decât avem nevoie în fiecare seară ca să mai avem câte ceva și la prânzul de a doua zi, așa că pe lista de cumpărături pentru prânz mă asigur să fie doar pâine integrală sau orice alt fel de pâine din cereale integrale, lipii pentru sandvișuri, în caz că nu mai rămâne mare lucru de la cină. Pe urmă, cumpăr fructe din belșug pentru gustările de peste zi. O zi a săptămânii, de regulă vinerea, este dedicată resturilor de la prânz și cină. Micul dejun este în general

același în fiecare zi, așa că pur și simplu includ pe lista de cumpărături ingredientele pentru micul dejun.

„Ai un control foarte important asupra stării nutritive a alimentelor pe care le mănânci," notează *New Century Nutrition* (1996), o scrisoare informativă care se bazează pe cercetările din China și coordonată de dr. Amy Lanou, Bob Conrow, Christy Cox, Susan Neulist, T. Nelson Campbell, T. Colin Campbell și de mine. „Selectarea, păstrarea și prepararea atentă a hranei pot să însemne enorm sub aspectul stării tale de sănătate nutrițională." Pentru a-ți veni în ajutor în procesul de selecție, urmează pașii indicați de scrisoarea informativă la planificarea meniului săptămânii:

1) Fă-ți timp pentru planificarea unui meniu pentru întreaga săptămână.

2) Aruncă o privire prin cărțile de bucate cu preparate cu conținut redus de grăsimi [cum ar fi *Cartea de bucate a Studiului China*] pentru idei de rețete (un amestec de preferințe cunoscute și câteva noi rețete în fiecare săptămână merge cel mai bine de regulă).

3) Alege trei sau patru feluri principale și plănuiește să prepari destul din fiecare pentru a avea cel puțin două mese (în acest fel îți asiguri toate cinele de peste săptămână, plus câteva prânzuri).

4) Fă o listă cu toate ingredientele de care vei avea nevoie pentru aceste rețete.

5) Adaugă câteva legume proaspete pentru salate și garnituri.

6) Adaugă alimentele de care vei avea nevoie pentru micul dejun și prânz (pâine din cereale integrale, cereale integrale, fructe și legume proaspete etc.).

7) Adaugă ingredientele de care e posibil să ai nevoie pentru reîncălzire, inclusiv condimente. Este util să ai o listă de cumpărături deschisă pe frigider sau într-un alt loc convenabil din bucătărie, pe care aceste produse pot fi notate de îndată ce le folosești sau mai bine chiar, de îndată ce constați că sunt pe sfârșite.

8) Nu pleca la cumpărături flămândă! Mănâncă ceva înainte să pleci la magazin.

9) Păstrează meniurile și listele de cumpărături. Le poți refolosi sau modifica ulterior la planificarea meniurilor.

CONSERVAREA FACTORILOR NUTRITIVI: PĂSTRAREA ȘI PREPARAREA ATENTĂ A ALIMENTELOR

După ce ai fost la cumpărături, este important să păstrezi factorii nutritivi din alimente. *New Century Nutrition* notează următoarele:

> Atenția acordată stocării și preparării alimentelor poate să se soldeze cu conservarea în mare majoritate a proprietăților naturale dătătoare de sănătate ale acestor alimente. Poate cel mai bun fel de a mânca o roșie este în picioare, în mijlocul grădinii. Alege un fruct, șterge-l pe cămașă ca să-l lustruiești și pe urmă savurează fiecare mușcătură suculentă și delicioasă cu soarele încălzindu-ți spatele. Deși este ideal din punct de vedere nutrițional (și ca experiență), nu este deloc practic pentru majoritatea oamenilor, în mod curent. Așadar, pe locul doi urmează alegerea metodelor de stocare și preparare care să păstreze cât mai mult cu putință din prospețimea, vitalitatea și valoarea nutritivă a alimentelor.

Sub aspectul stocării, timpul și metoda sunt ambele importante. *New Century Nutrition* continuă:

> În general, cu cât este mai îndelungat timpul de stocare și cu cât este mai ridicată temperatura, cu atât este mai mare și pierderea de factori nutritivi. Timpul de stocare include durata transportului de la fermă la magazin, durata expunerii în magazin și durata păstrării în casă sau în restaurant înainte ca alimentele respective să fie gătite și/sau mâncate. Mai ales în cazul produselor agricole proaspete, cu cât este mai scurt răstimpul de la culegere până la consum, cu atât mai mulți factori nutritivi sunt reținuți de alimente.

ȘTIAI?

...că sparanghelul ținut două zile la temperatura camerei își pierde jumătate din vitamina C? La fel, porumbul pierde o jumătate din zahăr și dulceață într-o singură zi.*

* din *New Century Nutrition* (1996)

În privința metodelor de stocare, pentru păstrarea factorilor nutritivi ai alimentelor tale sănătoase, respectă aceste ponturi bazate pe scrisoarea informativă *New Century Nutrition*:

- Păstrează fructele și legumele în frigider: temperatura redusă le încetinește reacțiile de degradare care distrug vitaminele și zahărul.
- Păstrează alimentele uscate într-un loc uscat, rece și la întuneric: dacă umezeala nu ajunge la alimente cum ar fi făina, se încetinește dezvoltarea bacteriilor.
- Congelează bine legumele: legumele congelate au adeseori un conținut de factori nutritivi mai mare decât alimentele proaspete, păstrate timp de câteva zile.

În continuare, gândește-te cum este preparată mâncarea.

„Chiar și cele mai proaspete și mai bine păstrate alimente pot să aibă nivelul factorilor nutritivi grav redus de metodele de preparare termică," potrivit *New Century Nutrition*. „Pierderea de vitamina C și unele dintre vitaminele complexului B din cauza preparării termice ajung până la 65 și 70 la sută [din valorile inițiale]!" În afara căldurii, nivelul factorilor nutritivi din alimente este afectat și de expunerea la apă, aer și lumină, potrivit *New Century Nutrition*:

De exemplu, riboflavina (una dintre vitaminele complexului B) este sensibilă la lumină, astfel încât alimentele care conțin acest factor nutritiv trebuie să fie păstrate cât mai mult cu putință la întuneric. Antioxidanții, cum ar fi vitamina C și beta-carotenul, pot fi distruși de expunerea la oxigenul din aer, așa că este important ca fructele și rădăcinoasele să fie păstrate netăiate, pentru ca coaja să le protejeze, sau să fie ținute în recipiente închise până sunt folosite. Vitaminele hidro-solubile – vitaminele complexului B și vitamina C – din legumele și fructele tăiate, din tulpini și din rădăcini se scurge repede în apa în care sunt fierte; prin urmare, înăbușirea și prepararea lor la microunde este adeseori preferabilă altor metode [pentru alimentele bogate in aceste vitamine].

Reține că în vreme ce toate aceste considerente legate de păstrarea și prepararea termică a acestor alimente sunt importante, cel mai important este să se aleagă o varietate de legume și fructe proaspete ca principal obiectiv al meniului!

ADAUGĂ MAI PUȚINĂ GRĂSIME, ZAHĂR ȘI SARE

New Century Nutrition continuă:

> În afara alegerii metodelor care conservă conținutul de factori nutritivi al alimentului, sugerăm și să minimizezi [adaosul de] grăsimi, sare și zahăr suplimentar. Atât uleiul, cât și zahărul, sunt alimente disociate și, ca atare, au în general un conținut redus de vitamine, minerale și fibre.
>
> Pentru ilustrarea efectului metodelor de preparare termică asupra conținutului nutritiv, să comparăm cartofii pai franțuzești prăjiți cu un cartof copt. Dacă duci acasă un cartof de la piață, în septembrie până la începutul lui decembrie, apoi îl faci cartofi pai franțuzești prăjiți, curățându-l de coajă, feliind, prăjind și sărând, vei avea un aliment cu un conținut de factori nutritivi mai apropiat de cipsurile de cartofi decât de cartoful copt. Cartofii prăjiți pai franțuzești făcuți în casă, dintr-un cartof potrivit, conțin de două ori mai multe calorii, de optzeci de ori mai multe grăsimi și de nouăsprezece ori mai multă sare decât un cartof potrivit copt.

MAI PUȚINE GRĂSIMI

New Century Nutrition continuă:

> Este important să ai un aport redus de grăsimi, deoarece grăsimile contribuie la densitatea calorică a dietei

ADIO, GRĂSIMI!

Când elimini grăsimea adăugată la gătit, nu numai că îţi speli arterele; îţi va fi cu mult mai uşor să speli pe urmă şi vasele.

(cantitatea de energie conţinută), făcând mai dificilă păstrarea greutăţii sănătoase. Şi, fapt mai important chiar, un aport mărit de grăsimi, mai ales din alimente de origine animală, măreşte riscul de creştere a nivelului sanguin al colesterolului, riscul apariţiei afecţiunilor cardiovasculare, a unor tipuri de cancer şi – când contribuie la excesul de greutate – la diabet şi la hipertensiune. Având în vedere numeroasele beneficii ale unei alimentaţii cu aport redus de grăsimi, îţi recomandăm să experimentezi metode de gătit şi să încerci să adaptezi reţetele pentru reducerea sau eliminarea grăsimilor adăugate, pentru descoperirea unor moduri noi de a-ţi face preparatele să aibă un gust bun!

MAI PUŢIN ZAHĂR

New Century Nutrition continuă:

> După cum majoritatea oamenilor ştie, reducerea la minimum a consumului de zahăr concentrat şi rafinat este cunoscută actualmente ca fiind importantă pentru sănătate din mai multe motive… adăugarea zahărului în preparate reduce şi cantitatea de alimente bogate în factori nutritivi pe care o consumăm. Cu alte cuvinte, dacă ne săturăm cu jumătate de pachet de dropsuri Lifesavers, nu mai avem loc pentru o portocală suculentă. Cu toate că şi portocala conţine zahăr, acesta se află în starea lui naturală sau de aliment integral – alimentele integrale sunt surse mai bune de energie, deoarece sunt pline de mulţi alţi factori nutritivi. Portocala este de departe preferabilă echivalentului caloric de dropsuri Lifesavers, deoarece portocala mai conţine şi vitamine, fibre şi apă, în vreme ce dropsul asigură numai zahăr şi ceva arome şi coloranţi sintetici…

MAI PUŢINĂ SARE

Sarea conţine zero calorii şi organismul are nevoie de ea pentru buna funcţionare. „Şi atunci de ce sarea reprezintă o problemă?" se întreabă *New Century Nutrition* şi pe urmă explică:

> Problemele intervin atunci când aportul de sare devine prea mare, ceea ce se poate întâmpla cu foarte mare uşurinţă, deoarece cantitatea de sare necesară zilnic organismului este de mai puţin de jumătate de linguriţă. Pentru persoanele care sunt „sensibile la sare," însemnând că organismul lor nu este foarte eficient în privinţa eliminării excesului de sare, prea multă sare poate să provoace hipertensiune arterială. La modul general, un aport crescut de sare înseamnă creşterea necesarului de apă pentru spălarea sării şi creşterea riscului de umflare [sau retenţie de apă] şi, mai grav, creşterea riscului de cancer gastric şi esofagian.

TRANZIȚIA LA O ALIMENTAȚIE BAZATĂ PE LEGUME ȘI FRUCTE

ALIMENTELE BAZATE PE PRODUSE DE ORIGINE ANIMALĂ ȘI PROCESATE

Alimentele procesate, deși adeseori considerate o clasă distinctă de alimente, nu au de fapt o definiție sigură, consacrată. Teoretic, această formulare poate să însemne orice, de la producție și prepararea inițială a alimentelor, până la combinarea părților din materia primă pentru obținerea produsului final cu anumite proprietăți. De exemplu, modificarea genetică este luată în calcul? Pesticidele și erbicidele care le contaminează se iau în calcul? Felierea, tăierea legumelor și fructelor se iau în calcul, după expunerea lor la oxidarea sub acțiunea aerului? Combinarea părților din alimente (zahăr, sare, fibre, ulei, antioxidanți sintetici) pentru a face aceste preparate mai gustoase și mai ușor de păstrat, transportat sau preparat se iau în considerare? Sub aspectul acestei discuții, voi considera în principal că alimentele procesate sunt acele combinații de alimente care conțin cantități neadecvate de zahăr, sare, grăsimi și, adeseori, proteine, cum sunt snacksurile sau deserturile bogate în energie (cu conținut crescut de grăsimi și carbohidrați înalt rafinați).

Tranziția de la o dietă bogată în produse de origine animală la o dietă bazată pe legume și fructe este o călătorie. Există anumite alimente făcute să se asemene cu produse de origine animală și la începutul tranziției, acestea pot fi folosite ca înlocuitori. De exemplu, tofu-dog (hot-dog vegan) poate fi folosit ca înlocuitor pentru hot-dog, în timp ce „carnea" tocată din soia, puiul vegan sau substituenții de bacon pot fi folosiți pentru înlocuirea cărnii de vită tocată. Pe de altă parte, pe baza descoperirilor din cadrul *Studiului China*, recomand alegerea alimentelor din legume și fructe în starea lor naturală mai curând, decât încercarea de obținere a anumitor factori nutritivi din alimente înalt procesate. Această recomandare se bazează pe trei considerente importante:

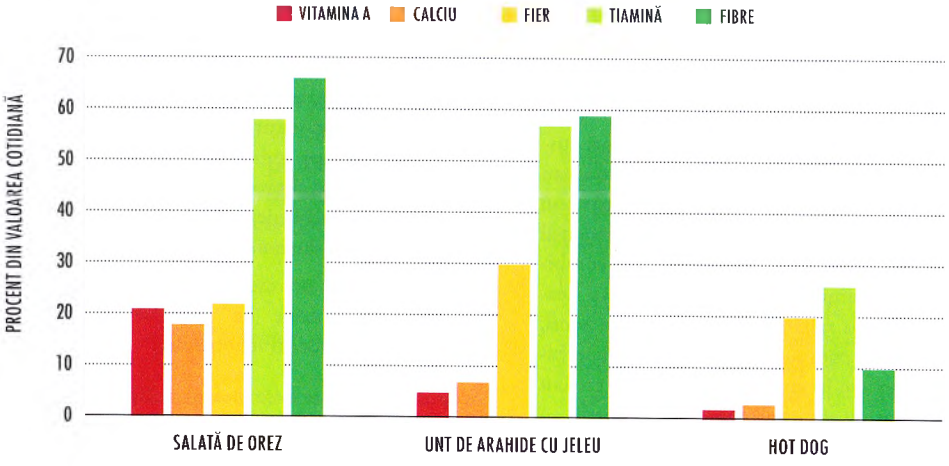
1) Nutriția optimă este reprezentată de consumul de alimente și nu de administrarea de suplimente nutriționale.
2) Cu cât alimentele sunt mai aproape de starea lor naturală – preparate prin mijloace minime de gătit, adaos de sare și procesare – cu atât sunt mai mari beneficiile pe termen lung pentru sănătate.
3) Ori de câte ori este posibil, alege produse agricole de proveniență locală și/sau cultivate organic.

Scopul suprem este să se meargă pe direcția unei diete cu alimente integrale, alegându-se metode de preparare, cum ar fi cele menționate anterior, care să păstreze valoarea nutrițională a alimentelor și să minimizeze adaosul de grăsimi, sare și zahăr. Aceasta înseamnă că mesele tale, cu cât sunt mai procesate, cu atât sunt mai puțin sănătoase pentru tine. Aruncă o privire

COMPARAȚIE ÎNTRE 3 TIPURI DE MESE DE PRÂNZ

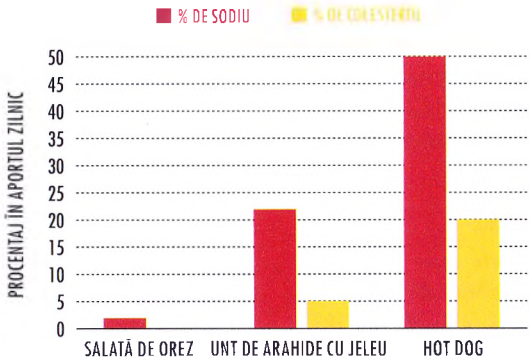
PRÂNZ CU ALIMENTE INTEGRALE	PRÂNZ PUȚIN PROCESAT	PRÂNZ TOTAL PROCESAT
SALATĂ DE OREZ ȘI PORUMB	SANDVIȘ CU UNT DE ARAHIDE ȘI JELEU	HOT DOG ÎN BAGHETĂ, KETCHUP
(PORUMB, OREZ, NUCI, LEGUME CU SOS)	FURSECURI DIN TĂRÂȚE DE OVĂZ	CARTOFI PRĂJIȚI
O PORTOCALĂ SAU O BANANĂ	SUC DE PORTOCALE	TWINKIE
		COLA

COMPARAȚIE ÎNTRE CONȚINUTUL DE FACTORI NUTRITIVI DIN CELE TREI TIPURI DE PRÂNZURI



Sursa: *New Century Nutrition*

CÂTĂ SARE ȘI CÂT COLESTEROL CONȚINE MASA TA DE PRÂNZ?



peste valorile nutritive ale celor trei mostre de prânzuri, mergând de la unul total procesat, la unul minim procesat. Deosebirile dintre valorile nutriționale defalcate sunt cât se poate de impresionante.

MAREA SCHIMBARE: ÎNLOCUITORI PENTRU REȚETE DE PREPARATE SĂNĂTOASE, BAZATE PE LEGUME ȘI FRUCTE

Ocazional, este posibil să vrei să modifici o rețetă preferată bazată pe produse de origine animală cu una bazată pe produse vegetale (precum și rețete cu conținut ridicat de zahăr, cu rețete mai puțin rafinate). Am alcătuit o listă de posibili înlocuitori.

Este posibil să cunoști și tu alți înlocuitori care merg foarte bine. Folosește orice te ajută să realizezi preparate gustoase pentru tine și pentru ceilalți. Dă dovadă de creativitate și experimentează condimente și gusturi noi.

CARNE ROȘIE, CARNE DE PASĂRE SAU PEȘTE

În funcție de rețetă și de preferințele tale alimentare, poți să folosești legumele favorite, fasole, cereale sau ciuperci portobello pentru înlocuirea acestor ingrediente. Un alt aliment pe care îl poți folosi ca substituent când faci tranziția la o alimentație integrală, bazată pe legume și fructe, este tofu, disponibil în diverse consistențe, de la foarte moale la foarte tare (pentru feliat și sfărâmat). Mai există și seitan, un produs din grâu care se comercializează natural și condimentat, precum și hot dog de soia, burgeri vegetarieni, tempeh și soia tocată (asemănătoare cărnii de vită tocată).

LAPTELE

Printre produsele de tipul lapte vegetal se numără soia, orezul, migdalele, cânepa,

nucile caju, nuca de cocos, alunele de pădure și multe altele. Experimentează cu câteva produse diferite pentru a-l descoperi pe cel care ți se potrivește cel mai bine. În general, laptele de soia dă preparate mai groase și laptele de orez dă preparate mai subțiri.

Pentru un sos cremos sau o budincă, am constatat că înlocuitorul cel mai bun este laptele de soia. În rest, se poate folosi laptele de orez sau orice alt substituent al laptelui în general.

FĂINA DIN CEREALE INTEGRALE

Există o varietate foarte mare de cereale integrale, de componente ale cerealelor (endosperm, tărâțe, brizură) și combinații de făină de cereale (de 5, 7, 9 cereale) în comerț. Făina din grâu, ovăz, triticale (un hibrid de grâu), secară, orz (orzoaică), in, spelta, orez brun și durham sunt doar câteva exemple. Folosește produsele din cereale integrale, nu făină rafinată.

În cazul unora, alegerea produselor din cereale (cum ar fi făina) pe care să le folosească depinde de sensibilitatea la gluten, care se găsește mai ales în grâu, orz (orzoaică) și secară. Într-o anumită măsură, stabilirea făinii din cereale pe care s-o folosești pentru evitarea acestei alergii este o chestiune de încercări succesive.

ÎNLOCUITORII DE OUĂ

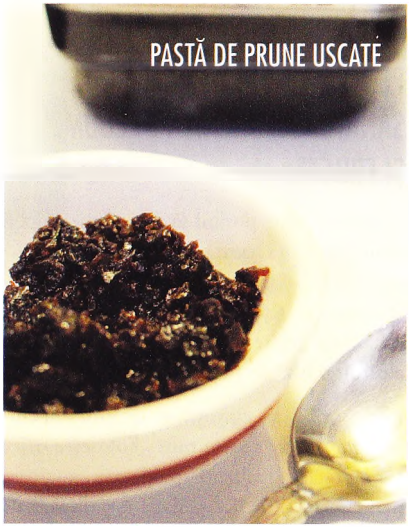
Există numeroși substituenți ai oului, pe care îi poți folosi. În majoritatea cazurilor, poți să folosești orice este mai ușor și mai convenabil pentru tine, fără să afecteze gustul sau consistența. Unele exemple de substituenți ai oului sunt: 1 lingură de semințe de in măcinate cu 3 linguri de apă, 1 lingură se făină de semințe de chia cu 3 linguri de apă, ½ de banană pasată, ¼ până la ⅓ de cană de tofu moale, înlocuitor comercial de ou folosit potrivit recomandărilor de pe ambalaj sau ¼ de cană de piure de mere – fiecare înlocuitor reprezentând echivalentul unui ou. Reține că în această carte, când pe lista de ingrediente se menționează un înlocuitor pentru 1 ou, folosesc termenii „înlocuitor de ou".

GRĂSIMILE ȘI ULEIURILE DIN FELURILE PRINCIPALE SAU SALATE

Folosește supă concentrată de legume, apă sau vin la sotare sau pentru prăjit. Sau pur și simplu coace la cuptor în loc să prăjești. Încearcă sosurile de salată fără ulei, pe bază de supă concentrată de legume, apă sau oțet.

GRĂSIMILE ȘI ULEIURILE FOLOSITE LA PREPARATELE COAPTE, CHECURI, FURSECURI, BISCUIȚI, PRĂJITURI ȘI PÂINE DULCE

Pasta de prune uscate este unul dintre cei mai buni substituenți. Nu modifică gustul



MĂRCILE CARE NE PLAC

Vegit: un amestec de asezonare universal, poate fi folosit în locul esenței concentrate pentru obținerea supei concentrate, ca amestec de asezonare pentru supe și în toate situațiile în care ai adăuga verdeață uscată sau condimente.

Ener-G Egg Replacer: un înlocuitor comercial obișnuit pentru ouă, care dă rezultate foarte bune. Se folosesc 1½ linguriţe de Ener-G Egg Replacer pulbere și 2 linguri de apă pentru fiecare ou pe care îl substitui în rețetă.

Mori-Nu: este o excelentă marcă de tofu moale. O poți găsi în majoritatea magazinelor de hrană naturistă sau în raioanele de hrană naturistă ale magazinelor alimentare. Are stabilitate de raft, așa că nu o vei găsi la raionul de produse congelate, la un loc cu tofu obișnuit.

preparatului la fel de mult ca alți substituenți. Se pasează o cană de prune uscate fără sâmburi în robotul de bucătărie cu ½ de cană de apă. Pasta din prune uscate substituie, în proporție de 1:3 cantitatea de ulei folosită în rețetă (de exemplu, ⅓ cană de pastă de prune uscate înlocuiește 1 cană de ulei).

Bananele pasate merg de asemenea bine în unele rețete, dar nu reţin umezeala la fel de bine ca pasta de prune uscate și modifică gustul.

ÎNDULCITORII

Când folosești înlocuitori pentru gustul dulce sau zahărul rafinat, încearcă sucuri pure din fructe – mai ales sucul din mere – siropul de arțar sau orice altceva dintr-o largă varietate de fructe pasate, inclusiv piureul din mere, banane, dulceţuri și gemuri. Fructele uscate, cum sunt curmalele și stafidele, sunt foarte bune pentru gătit. Nuca de cocos rasă conferă și ea o notă dulce.

În privința îndulcitorilor, există două categorii de bază: lichizi și uscați. Iată câteva exemple din fiecare categorie.

Lichizi: siropul din orez brun, nectarul din agave, siropul din arțar, melasa, siropul de fructe, siropul din malțul de orz (orzoaică).

Uscați: zahărul de curmale, stevia, zahărul brut, zahărul *turbinado*, Sucanat, sucul de trestie de zahăr evaporat.

Puterea de îndulcire variază de la un îndulcitor la altul, astfel încât se poate să trebuiască să modifici cantitățile după gust. Eu recomand să guști rețeta în timpul preparării pentru a stabili dacă e nevoie de mai puțin sau de mai mult.

SAREA

În funcție de rețetă, se pot folosi produse de asezonare cum ar fi ceapa, usturoiul, pătrunjelul, coriandrul și semințele de țelină. Ceapa, usturoiul, sucul de lămâie, salsa sau orice tip de sos iute pot să asigure un impuls gustativ fără sare (trebuie doar să ai grijă la mărcile pe care le folosești; unele pot să aibă un conținut ridicat de sare). Sosul de soia cu conținut redus de sare este delicios în multe rețete.

USTENSILELE MAESTRULUI BUCĂTAR

Fiecare bucătar își are propriile ustensile preferate de bucătărie. Iată câteva pe care le folosesc în mod regulat:

Un cuțit ascuțit și un fund de tăiat/tocat: această pereche este indispensabilă oricărei bucătării bazate pe plante. Fiecare are cuțitul sau fundul preferat. Faptul extraordinar legat de alimentația bazată pe plante este că nu trebuie să-ți faci griji în privința fundului de tăiat/tocat pe care îl folosești, pentru că nu ai nicio teamă legată de pericolul contaminării!

Curățătorul de legume: în afara utilizării obișnuite, curățătorul de legume mai poate fi folosit și pentru obținerea de fâșii subțiri de legume pentru salate și alte preparate. Îți oferă posibilitatea de a tăia foarte ușor legumele julienne și, de asemenea, scurtează timpul necesar curățării de coajă a dovleacului plăcintar.

Oala sub presiune: toți cei care sunt familiarizați cu această ustensilă de bucătărie vor fi de acord cu mine: îți face economie de timp! Multe dintre supele și tocanele din această carte de bucate pot fi făcute în oala sub presiune. Se pregătesc ingredientele și se pun în oală. Mai trebuie doar să reglezi timpul de fierbere, dar este un mod simplu și la îndemână de a pregăti o masă când numai de asta nu ai timp.

Tava de prăjit: o tavă de prăjit clătite americane nu este neapărat ceva esențial, însă aceste tăvi specializate sunt mult mai mari decât o tigaie obișnuită, permițându-ți să faci mai multe clătite americane în același timp. Tăvile de prăjit sunt de obicei electrice, așa că nu ai nevoie deloc de aragaz, sau de genul de tavă care se pune pe mai multe ochiuri ale aragazului de-odată.

Robotul de bucătărie: acest gadget de bucătărie are numeroase întrebuințări. În funcție de tipul de lame sau atașamente pe care le are robotul tău, îl poți folosi pentru tăiat, tocat, ras, amestecat și/sau pasat. Chiar este foarte comod. De foarte multe ori poți să obții aceleași rezultate și fără un robot de bucătărie, dar pentru unele rețete, cum ar fi de hummus sau pesto, robotul de bucătărie este absolut esențial.

Blenderul: acest aparat de bucătărie este comod, mai ales când faci smoothie-uri sau când combini ingrediente lichide.

PORNEȘTE ÎN PROPRIA CĂLĂTORIE CULINARĂ

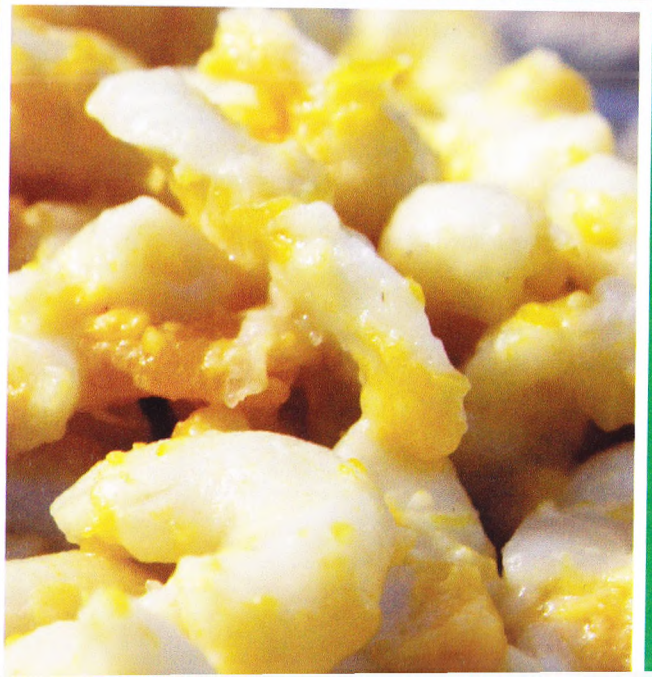
Rețetele din această carte de bucate sunt doar începutul. Pe măsură ce le vei încerca, reține ce ți se potrivește cel mai bine. Este posibil să vrei să le modifici sau poate o să vrei să le reții exact așa cum sunt. Fiecare are propriile preferințe, dar uneori este amuzant să experimentezi. Încearcă preparate, condimente și mirodenii noi, pe care nu le-ai mai folosit niciodată. Când descoperi ceva ce-ți place, folosește aceleași condimente și la alte preparate. Noi am constatat că este util să avem verdeață proaspătă și în fiecare an încercăm să cultivăm alte plante în grădina proprie.

Nu uita să te distrezi. Cât timp am lucrat la această carte împreună cu fiii mei, am constatat că ne-a făcut plăcere tot timpul pe care l-am petrecut împreună în bucătărie. Viața noastră poate să fie foarte aglomerată, mai ales pentru băieții mei, adolescenți, angrenați în sporturi și evenimentele școlii. Uneori ne este greu să ne aflăm în același loc în același timp. Însă în timpul cât am pus la punct această carte am descoperit că ne-am simțit foarte bine împreună, gătind în bucătărie. Acum, când suntem împreună acasă, la ora cinei, ne implicăm cu toții. E distractiv. Ne punem câte un pahar cu băuturile preferate și pe urmă gătim. Punem muzica pe care o vrem sau dăm pe postul public de radio și constatăm că avem discuții foarte interesante.

Așadar, când începi această călătorie, invită familia să ți se alăture: copiii, părinții sau și unii, și alții. Pentru vizionarea fotografiilor rețetelor și pentru alte ponturi referitoare la prepararea rețetelor din această carte, te rugăm să ne vizitezi website-ul la adresa www.thechinastudycookbook.com.

Noroc și distracție plăcută la gătit!

– LEANNE



REȚETE

PÂINE
și
BRIOȘE

Brioşe cu banană 39
Fursecuri de mure cu lămâie 40
Brioşe simple din dovleac 43
Pâine Fiesta cu mălai 44
Brioşe cu lămâie şi mac 47
Pâine cu nuci şi stafide 49
Pâine senzaţională cu plante aromatice 51
Pâine rapidă cu merişoare, fără grăsimi 52
Pâine rapidă cu mere 53

ÎNDULCITORI ȘI CEREALE INTEGRALE

În secțiunea de față și în celelalte secțiuni de rețete care mai urmează, termenii generali „îndulcitor" și „cereale integrale" sunt folosiți în mod intenționat, permițându-ți să folosești îndulcitorul preferat și tipurile preferate de cereale integrale. De asemenea, în cazul îndulcitorilor, cantitatea folosită depinde de fiecare tip în parte. Tipurile de îndulcitori sunt enumerate la pagina 31, în timp ce principalele tipuri de făină sunt enumerate la pagina 30. Folosirea îndulcitorilor trebuie să fie limitată cât mai mult cu putință, însă zahărul rafinat (zaharoza, zahărul alb de masă) nu trebuie folosit în niciun caz. Tema generală a *Studiului China* nu este să devină dogmatică în privința tipurilor și cantităților de îndulcitori sau de făină integrală, ci se bazează pe preferințele personale. În anumite rețete, am inclus propriile mele preferințe.

BRIOȘE CU BANANĂ

TIMP DE PREPARARE: 10–15 minute | TIMP DE COACERE: 18–20 minute
SE OBȚIN 12 BRIOȘE

2 căni de făină de grâu integrală
1 linguriță de praf de copt
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1 linguriță de scorțișoară
2 banane coapte, pasate
1 cană de lapte vegetal (din orez, soia, migdale etc.)
¼ de cană de Sucanat
¼ de cană de nuci tocate

PENTRU DECOR
6 linguri de Sucanat (sau zahăr brut)
½ de linguriță de scorțișoară măcinată
¼ de cană de ovăz crud (opțional)

1 | Pentru brioșe, se preîncălzește cuptorul la 190° Celsius.

2 | Se tapetează o tavă de 12 brioșe cu hârtie de copt (sau se folosește o tavă care nu lipește).

3 | Se amestecă făina, praful de copt, bicarbonatul de sodiu și scorțișoara într-un bol de mărime medie.

4 | Într-un bol separat și mare, se amestecă bananele (poți să le pasezi chiar în bol), laptele și Sucanatul.

5 | Se toarnă ingredientele uscate în amestecul umed și se amestecă bine până se omogenizează. Se adaugă nucile și se pune compoziția cu o lingură în formele de brioșe.

6 | Pentru garnitură, se amestecă Sucanat și scorțișoară (și ovăzul, dacă folosești) într-un bol mic. Se amestecă bine cu o furculiță până se obține o compoziție sfărâmicioasă. Se pune deasupra brioșelor.

7 | Se pune la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 18–20 de minute sau până când o scobitoare înfiptă în centrul brioșei iese curată. Se lasă la răcit înainte de servire.

FURSECURI DE MURE CU LĂMÂIE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 45 minute

SE OBȚIN 12 FURSECURI PENTRU CEAI

2 căni de făină de grâu integrală
½ de cană de Sucanat
1½ linguriţe de praf de copt
1 linguriţă de zeamă de lămâie cu pulpă
½ de cană de iaurt simplu de soia
1 cană de lapte de migdale
1 lingură de suc de lămâie
2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)
1 cană de mure
2 linguri de nucă de cocos neîndulcită şi cu conţinut redus de grăsimi (opţional)

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se tapetează o formă de 12 brioșe cu hârtie de copt (sau se folosește o tavă care nu lipește).

3 | Se amestecă făina, Sucanat, praful de copt și zeama de lămâie într-un bol potrivit.

4 | Se amestecă iaurtul de soia, laptele, sucul de lămâie și înlocuitorii de ouă într-un bol separat.

5 | Se toarnă compoziția lichidă în compoziția uscată și se amestecă bine până se omogenizează.

6 | Se introduc cu grijă murele.

7 | Se pune compoziția cu o lingură, împărțind-o în mod egal în formele de brioșe pregătite anterior.

8 | Se presară nucă de cocos deasupra, pentru decor, dacă dorești.

9 | Se pune la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 45 de minute sau până când o scobitoare înfiptă în mijlocul brioșei iese uscată. Se răcesc puțin înainte de servire.

PONTURI

În această rețetă, murele pot fi înlocuite cu zmeură.

Aceste fursecuri pentru ceai sunt delicioase servite la micul dejun.

O LUME SĂNĂTOASĂ

Adeseori sunt întrebată de ce am luat hotărârea să trec la o alimentație bazată pe plante și răspunsul meu se poate sintetiza la o simplă întrebare: De ce nu? Consumul mai multor alimentele oferite de pământ în forma lor naturală nu numai că este benefic pentru noi, ci și lumii din jurul nostru. Potrivit *Studiului China*, „Având o dietă bazată pe alimente complete, pe plante, folosim mai puțină apă, mai puțin teren și mai puține resurse și generăm mai puțină poluare și suferințe din partea animalelor de fermă."*

**Studiul China*, pag. 317

BRIOȘE SIMPLE DIN DOVLEAC

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | **TIMP DE COACERE:** 25–30 minute
SE OBȚIN 12 BRIOȘE

2 căni de făină de grâu integrală
½ de cană de Sucanat
1 linguriță de praf de copt
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1 linguriță de scorțișoară
½ de linguriță de ghimbir
½ de linguriță de nucșoară
½ de linguriță de cuișoare englezești
¼ de linguriță de sare
250 de grame de piure de dovleac
½ de cană de apă
⅓ de cană de piure de mere
½ de cană de nuci pecan tocate (opțional)

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se tapetează o formă de 12 brioșe cu hârtie de copt (sau se folosește o tavă care nu lipește).

3 | Se amestecă făina, Sucanat, praful de copt, bicarbonatul de sodiu și mirodeniile într-un bol mare. Se adaugă dovleacul, apa, piureul de mere și nucile pecan iar apoi se amestecă până se omogenizează.

4 | Se umplu formele de brioșe pregătite anterior până la margine și se pune tava la copt 25–30 minute, până când vârfurile dau puțin înapoi când sunt apăsate ușor. Se scoate tava din cuptor și se lasă deoparte 1–2 minute; pe urmă, se scot brioșele din forme. Se lasă la răcit 30 minute înainte de consum și apoi se pun la păstrat într-un recipient care se închide ermetic.

PONT

Păstrează brioșele reci într-un recipient ermetic la frigider. Pentru păstrarea pe termen mai îndelungat, păstrează-le la congelator.

PÂINE FIESTA CU MĂLAI

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 35 minute
SE OBȚIN 9 PORȚII

1 cană de mălai
1 cană de făină de grâu integrală pentru patiserie
1 linguriță de praf de copt
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
½ de linguriță de sare de mare
½ de linguriță de tarhon
¾ de cană de porumb, proaspăt tăiat de pe știulete sau dezgheţat
⅓ de cană de piure de mere neîndulcit
2 linguri de sirop de arţar
1 înlocuitor de ou (1 lingură de făină de in cu 3 linguri de apă)
1⅓ căni de lapte de soia

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se pun mălaiul, făina, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, sarea și tarhonul într-un bol mare și se amestecă bine.

3 | Se adaugă porumbul, piureul de mere și siropul de arţar peste ingredientele uscate și se amestecă bine. Se adaugă înlocuitorii de ouă și laptele și se amestecă până când se omogenizează totul foarte bine.

4 | Se toarnă compoziţia într-o tavă de copt de 22 x 22 centimetri care nu lipește.

5 | Se pune tava la copt 35 de minute sau până când partea de deasupra este fermă și un cuțit înfipt în compoziţie iese curat. Se răcește înainte de servire.

PONTURI

Servește pâinea Fiesta cu mălai lângă fasole sau kale, ori alte legume verzi.

Dacă vrei să obţii o aromă mai italienească, adaugă o linguriță de oregano și o linguriță de busuioc.

BRIOȘE CU LĂMÂIE ȘI MAC

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 25–30 minute
SE OBȚIN 12 BRIOȘE

2 căni de făină de grâu integrală
½ de cană de Sucanat
¼ de cană de semințe de mac
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1 linguriță de praf de copt
1 cană de lapte de migdale
⅓ de cană de suc de lămâie
2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)
1½ linguriță de extract de vanilie

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se tapetează o formă de 12 brioșe cu hârtie de copt (sau se folosește o tavă care nu lipește).

3 | Se amestecă făina, Sucanat, semințele de mac, bicarbonatul de sodiu și praful de copt într-un bol mare.

4 | Într-un bol separat, se amestecă laptele de migdale, sucul de lămâie, înlocuitorii de ouă și extractul de vanilie. Se toarnă compoziția lichidă peste amestecul cu făină și se amestecă până se omogenizează bine.

5 | Se umplu formele de brioșe până la margine și se pune tava la cuptor 25–30 de minute, până când partea de sus a brioșelor revine după ce este apăsată ușor. Se scoate tava de la cuptor și se lasă deoparte 8–10 minute; pe urmă se scot brioșele din forme.

PONTURI

Pentru o aromă mai puternică de lămâie, se pune o linguriță de zeamă de lămâie în ingredientele uscate.

În această rețetă se mai pot adăuga nuci tocate și uscate și nucă de cocos neîndulcită.

PÂINE CU NUCI ȘI STAFIDE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 45 minute
SE OBȚINE O PÂINE

2 căni de făină de grâu integrală
1 linguriță de praf de copt
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
¼ de cană de sirop de arțar
1 cană de lapte vegetal
1 banană mică, pasată
1 cană de stafide
½ de cană de nuci

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se amestecă făina, praful de copt și bicarbonatul de sodiu într-un bol mare. Se adaugă siropul, laptele, banana, stafidele și nucile. Se omogenizează bine. Compoziția trebuie să fie destul de tare și de lipicioasă.

3 | Se pune compoziția cu lingura într-o tavă care nu lipește de 22,5 x 12,5 centimetri care se pune în cuptor la copt timp de 45 de minute. Se scoate tava din cuptor și se lasă pe un grilaj să se răcească.

PÂINE SENZAȚIONALĂ CU PLANTE AROMATICE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | **TIMP DE CREȘTERE:** 1 oră
TIMP DE COACERE: 35 minute | **SE OBȚINE O PÂINE**

2 căni de făină de grâu integrală
½ de lingură de rozmarin
½ de lingură de oregano
1 linguriță de cimbru
1 linguriță de busuioc
1 lingură de praf de ceapă
½ de linguriță de sare de mare
2 linguriţe de drojdie instant (cu creștere rapidă)
2 linguriţe de melasă
1 cană de apă călduță

1 | Se amestecă făina, plantele aromatice și sarea într-un bol mare. Se adaugă și drojdia.

2 | Se face o adâncitură în mijlocul făinii și se toarnă melasa și apa. Se omogenizează cu mâna până se obține o compoziție umedă. Se frământă apoi acest aluat până se dezlipește de pe vas și începe să fie elastic.

3 | Se pune aluatul într-o tavă de pâine care nu lipește (mică), se acoperă cu o folie din plastic dată cu ulei și se lasă până își dublează volumul într-un mediu cald, fără curenți de aer, aproximativ 1 oră.

4 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

5 | Se pune la copt aproximativ 35 de minute. Se verifică dacă pâinea e făcută bătându-se în coajă. Este bine făcută când sună a gol.

VEZI IMAGINEA DE LA PAGINA 37

PÂINE RAPIDĂ CU MERIȘOARE, FĂRĂ GRĂSIMI

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE COACERE: 45 minute
SE OBȚINE O PÂINE

2 căni de făină de grâu integrală
¾ de cană de Sucanat
1 linguriță de praf de copt
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1 cană de suc de portocale
1 înlocuitor de ou (1 lingură de făină din semințe de in cu 3 linguri de apă)
1½ căni de merișoare proaspete, tocate fin în robotul de bucătărie
½ de cană de nuci tocate

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se amestecă la un loc făina, Sucanat, praful de copt și bicarbonatul de sodiu, într-un bol mare.

3 | Se adaugă sucul de portocală și înlocuitorul de ou. Se amestecă bine, până la omogenizare.

4 | Se adaugă merișoarele și nucile. Se întinde într-un strat uniform într-o formă de pâine care nu lipește.

5 | Se pune la copt aproximativ 45 de minute sau până când o scobitoare înfiptă în mijloc iese curată. Se lasă la răcit 15 minute înainte de a fi scoasă din formă.

PONTURI

Dacă nu ai înlocuitor de ouă, poți să folosești ¼ de cană de pastă de prune (ca să ai o rezervă de pastă de prune uscate, amestecă ½ de cană de prune uscate cu o cană de apă).

Poți să folosești această rețetă și pentru brioșe, pe care le poți servi la micul dejun.

Această rețetă este extraordinară pentru Ziua Recunoștinței și alte sărbători.

PÂINE RAPIDĂ CU MERE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 30–35 minute
SE OBȚINE O PÂINE

2 căni de făină de grâu integrală pentru patiserie
½ de cană de Sucanat
1 linguriță de scorțișoară
½ linguriță de bicarbonat de sodiu
1 linguriță de praf de copt
½ de linguriță de nucșoară
½ de linguriță de ghimbir
¼ de linguriță de sare
1 banană coaptă, pasată
1 cană de lapte vegetal
1 linguriță de extract de vanilie
½ de cană de nuci tocate
1 cană de mere, curățate și tăiate cubulețe

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se amestecă făina, Sucanat, scorțișoara, bicarbonatul de sodiu, praful de copt, nucșoara, ghimbirul și sarea într-un bol.

3 | Într-un alt bol, mai mare, se pasează banana și se adaugă laptele vegetal și vanilia. Se amestecă bine. Se adaugă amestecul cu făină, nucile și merele. Se omogenizează bine.

4 | Se întinde compoziția într-o tavă de copt de 22,5 x 22,5 centimetri și se pune la cuptor timp de 30–35 de minute, până când o scobitoare înfiptă în centru iese curată.

PREPARATE PENTRU MICUL DEJUN

Chec cu afine pentru cafea 57
Cartofi pentru micul dejun 58
Pâine prăjită franţuzească favorită 61
Clătite cu fructe 62
Smoothie-uri de fructe 64
Terci de ovăz *G-Mom!* 66
Clătite Panana 67
Muesli 68
Granola naturală 71
Burrito-ul nostru preferat 72
Clătite de dovleac 75
Tofu bătut 77
Ruladă cu mere uluitor de gustoasă 79

CHEC CU AFINE PENTRU CAFEA

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 30 minute
SE OBȚIN 8 PORȚII

1 cană de făină de grâu spelta
1 cană de făină de ovăz
½ de cană de Sucanat
1 linguriță de praf de copt
1½ linguriţe de scorțișoară măcinată
½ de linguriță de bicarbonat de sodiu
1 cană de lapte vegetal
2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)
½ de linguriță de extract de vanilie
1 cană de afine
¼ de cană de nuci tocate

PENTRU DECOR
3 linguri de Sucanat
¼ de cană de făină de grâu spelta
½ de linguriță de scorțișoară măcinată

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se amestecă făina, Sucanat, praful de copt, scorțișoara și bicarbonatul de sodiu într-un bol potrivit.

3 | Se amestecă laptele vegetal, înlocuitorii de ouă și extractul de vanilie, într-un bol separat.

4 | Se toarnă compoziția lichidă în amestecul de făină și se amestecă până la omogenizare. Se adaugă și afinele și nucile.

5 | Se întinde compoziția într-o tavă care nu lipește de 22,5 x 22,5 centimetri.

6 | Într-un bol mic se amestecă făina, Sucanat și scorțișoara. Se omogenizează cu o furculiță și se presară această garnitură peste compoziție.

7 | Se lasă la copt timp de 30 de minute sau până când o scobitoare înfiptă în centrul prăjiturii iese curată. Se răcește puțin înainte de servire.

CARTOFI PENTRU MICUL DEJUN

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE GĂTIRE: 25 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

4 cartofi mari, curățați și tăiați
6 linguri de supă concentrată de legume, împărțită
1 ceapă, feliată fin
1 ardei gras verde, tăiat cubulețe
4 linguriţe de sos de soia degresat sau tamari
¼ de linguriță de piper negru
6 roșii cherry, tăiate sferturi
2 cepe verzi, feliate subțire

1 | Se taie cartofii în cuburi de un centimetru și se opăresc până pot fi înțepați cu un vârf de cuțit, aproximativ 10 minute. Se iau de pe foc și se lasă deoparte.

2 | Se încălzesc trei linguri de supă concentrată de legume într-o cratiță mare care nu lipește, la foc potrivit spre mare și se adaugă ceapa și ardeiul verde. Se călesc, amestecând frecvent.

3 | Se adaugă cuburile de cartofi, 3 linguri de supă concentrată de legume, sosul de soia sau tamari și piperul negru. Se lasă în continuare pe foc, amestecând ușor cu o spatulă, până când cartofii devin aurii-arămii.

4 | Se garnisește cu roșii cherry și ceapă verde.

PÂINE PRĂJITĂ FRANȚUZEASCĂ FAVORITĂ

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE PRĂJIRE: 20 minute
SE OBȚIN 8 FELII

1 cană de lapte de soia (sau migdale) cu vanilie
1 lingură de Sucanat
2 linguri de făină din semințe de in (neamestecată cu apă)
1½ linguriţe de condiment pentru plăcinta de dovleac
1 linguriță de extract de vanilie
8 felii de pâine de grâu integrală
Fructe proaspete și sirop, pentru decor

1 | Se amestecă laptele, Sucanat, pulberea de înlocuitor de ouă, condimentul pentru plăcinta de dovleac și extractul de vanilie într-un bol mare, pentru prepararea compoziției.

2 | Se înmoaie scurt o față a feliei de pâine în compoziție și apoi se repetă cu cea de-a doua față.

3 | Se prăjesc feliile de pâine într-o tigaie care nu lipește la foc potrivit spre mare, până când pâinea capătă o culoare arămie închisă.

4 | Se servește cu fructe proaspete, conservate sau cu sirop.

PONTURI

Nouă ne place să folosim diverse tipuri de pâine la această rețetă (pâinea cu stafide e bună pentru această rețetă).

În locul fructelor proaspete, poți să folosești 2 căni de fructe congelate, încălzite la foc cu o cană de apă și îngroșate cu amidon de porumb și îndulcitor uscat, ca garnitură pentru această rețetă.

CLĂTITE CU FRUCTE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 20 minute
SE OBȚIN 4 – 6 CLĂTITE

PENTRU CLĂTITE
1 cană de făină de grâu integrală pentru patiserie
2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)
1½ căni de lapte vegetal

PENTRU UMPLUTURA DE FRUCTE
⅓ de cană de căpșune, feliate
⅓ de cană de afine
⅓ de cană de piersici feliate
⅛ de cană de nuci, tocate mărunt
1 linguriță de scorțișoară
4 linguri de sirop de arțar

1 | Pentru clătite, se pune făina într-un bol potrivit. Se amestecă înlocuitorii de ouă și laptele și se adaugă în mixtura de făină. Se bate totul cu un tel până la omogenizarea compoziției. Aceasta ar trebui să fie subțire. Dacă este nevoie, se mai adaugă lapte.

2 | Se pune o tigaie care nu lipește la foc potrivit, până se încinge. Cu o măsură de un sfert de cană, se pune compoziție uniform pe fundul tigăii. Se înclină și se rotește tigaia până când compoziția se întinde uniform. Se lasă la prăjit până când clătita este făcută pe o față. Se întoarce și se mai prăjește puțin pe cealaltă față. Se scoate pe o farfurie plată. Se repetă procesul cu restul compoziției.

3 | Dacă se îngroașă compoziția în timp ce se prăjesc clătitele, se mai poate subția cu puțin lapte.

4 | Pentru umplutura de fructe, se amestecă scorțișoară, Sucanat și fructe într-o cratiță la foc mic. Se amestecă permanent, până se combină zahărul și fructele, iar acestea capătă o culoare mai deschisă. Se adaugă și nucile în amestec.

5 | Luându-se pe rând câte o clătită, se pun 1–2 linguri de amestec de fructe pe o față. Cealaltă jumătate se îndoaie peste fructe. Se presară deasupra sirop de arțar și scorțișoară. Se poate garnisi cu fructe proaspete.

SPUNE DA CARBOHIDRAȚILOR – CELOR BUNI

„Cel puțin 99 la sută din carbohidrații pe care îi consumăm provin din fructe, legume și cereale."* Această statistică, așa cum se afirmă în *Studiul China*, pare destul de promițătoare. Și atunci, de ce sunt carbohidrații aproape cap de afiș pe lista alimentelor care trebuie să fie evitate atunci când vrem să scăpăm de ultimii centimetri în plus peste talie? În starea lor neprocesată, naturală, alimente cum ar fi cerealele, fructele și legumele se numesc carbohidrați complecși, fiind extrem de buni pentru om. Când alimentele sunt procesate superior și sărăcite de fibre, vitamine și minerale, devin carbohidrați simpli – cei care apar în alimentele grase, cum ar fi pâinea albă, toate snacksurile și dulciurile.

Americanii au obiceiul să consume cantități mari din acest gen de carbohidrați și în cele din urmă pizza, pastele, cartofii prăjiți și produsele de patiserie au devenit simbolurile carbohidraților la modul general. Adevărul este că poți să mănânci carbohidrați – atâta tot, trebuie să te asiguri că sunt carbohidrații neprocesați, nerafinați și foarte hrănitori, care se găsesc în fructe și legume.

** Studiul China*, pag. 129

SMOOTHIE-URI DE FRUCTE

TIMP DE PREPARARE: 5 minute

SE OBȚIN 3 CĂNI

Smoothie-urile de fructe au, față de sucurile de fructe, avantajul nutrițional de a păstra toate fibrele, care sunt excluse la simpla extragere a sucului.

BANANE ȘI AFINE

1 cană de bucăți de banană congelată
1 cană de afine congelate
¾ de cană de lapte vegetal
2 linguri de suc de mere concentrat

FRUCTE DE PĂDURE CU PIERSICĂ

1¼ căni de amestec de fructe de pădure congelate
1⅞ căni de piersici feliate și scurse
¾ de cană de lapte vegetal
2 linguri de suc de mere concentrat

CĂPȘUNE TROPICALE

4 căni de căpșune congelate
1 banană
2 piersici
1 cană de suc de portocale-piersici-mango
2 căni de gheață

1 | Se pun într-un blender toate ingredientele pe care le-ai ales pentru băutura din fructe cu pulpă.

2 | Se pasează la viteză mare, oprind blenderul din când în când, pentru a apropia de lame fructele care au rămas pe pereți. Se servește imediat.

PONTURI

Pentru obținerea unui smoothie cu fructe mai subțire, adaugă mai mult lapte.

Caută fructe de pădure congelate la supermagazin sau congelează-le în timpul sezonului lor.

Secretul obținerii unui smoothie gros, cu gust bogat, este să folosești fructe congelate.

VEZI IMAGINEA DE LA PAGINA 55

TERCI DE OVĂZ G-MOM!

TIMP DE PREPARARE: 10 minute

SE OBȚIN 3 PORȚII

2 căni de apă
1 cană de ovăz tradiţional
½ de cană de stafide
½ de cană de afine
2 linguriţe de sirop de arţar, împărţit
½ de cană de căpșune feliate
1–2 kiwi, curăţate de coajă și tăiate cubuleţe
Scorţișoară, după gust
Seminţe de in
Nuci, tocate (opţional)

1 | Se fierbe apa, se adaugă ovăzul și stafidele și se amestecă până când compoziţia se îngroașă (2–3 minute).

2 | Se pun afinele pe fundul bolului de servire. Se presară o linguriță de sirop de arţar.

3 | Se toarnă terciul de ovăz peste afine. Pe terci se pun bucăţi de căpșune și kiwi. Se presară cu generozitate scorţișoară și seminţe de in, se mai pune o linguriță de sirop de arţar și se presară nuci tocate.

PONTURI

Căpșunele, afinele și kiwi se pot înlocui cu alte fructe proaspete. Bananele și piersicile sunt niște substituenţi buni.

Cumnatei mele îi place să pună și lapte de orez peste acest preparat din ovăz.

CLĂTITE PANANA

TIMP DE PREPARARE: 25 minute
SE OBȚIN 12 BUCĂȚI

2 căni de făină de grâu integrală
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1 linguriță de praf de copt
½ de linguriță de sare de mare
1 linguriță de scorțișoară
1 banană, pasată
1 cană de apă
1 cană lapte vegetal
2 înlocuitori de ouă (2 linguri de făină din semințe de in cu 6 linguri de apă)
2 linguri de sirop de arțar

1 | Se combină făina, bicarbonatul de sodiu, praful de copt, sarea de mare și scorțișoara într-un bol de mărime potrivită.

2 | Într-un bol separat se amestecă banana pasată, apa, laptele, înlocuitorii de ouă și siropul de arțar.

3 | Se combină ingredientele lichide cu cele uscate și se amestecă suficient pentru a se omogeniza bine. Compoziția trebuie să curgă; dacă pare prea groasă, se mai adaugă lapte.

4 | Se preîncălzește o tigaie sau o formă care nu lipește.

5 | Folosindu-se o măsură de un sfert de cană, se toarnă compoziția pe suprafața încinsă și se lasă la copt până se formează bule la suprafață. Se întoarce cu o spatulă și se coace și pe cealaltă față până capătă o culoare auriu-arămie. Se servește imediat.

PONTURI

Preîncălzește tigaia sau tava atâta cât o picătură de apă să joace pe fundul ei dar să nu scoată fum.

Caută să faci clătitele mai mici. Sunt mai ușor de întors.

Servește cu fructe proaspete, fructe conservate, piure de mere sau sirop.

MUESLI

TIMP DE PREPARARE: 8 minute
SE OBȚIN 8 CĂNI

Dacă nu ai încercat niciodată acest mic dejun de gen granola, ești pe cale să ai o mare surpriză.

4½ căni de ovăz presat
1 cană de stafide
½ de cană de germeni de grâu prăjiți
½ de cană de fructe uscate, tocate
½ de cană de nuci tocate
½ de cană de migdale tocate
½ de cană de nucă de cocos neîndulcită și semidegresată (opțional)
¼ de cană de semințe crude de floarea-soarelui

1 | Se combină toate ingredientele într-un bol mare. Se amestecă bine.

2 | Se pune la păstrat într-un recipient ermetic închis. Muesli ține până la 2 luni la temperatura camerei.

PONTURI

Poți servi această combinație cu lapte de soia rece sau poți să adaugi lapte de soia și să o pui la încălzit în cuptorul cu microunde ca să mănânci muesli cald.

Ca oricare alte cereale, dacă adaugi fructe proaspete (piersici, căpșune sau afine), devin și mai delicioase.

Fiecare este liber să adauge și alte arome, cum ar fi scorțișoară, nucșoară, vanilie sau miere.

GRANOLA NATURALĂ

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | **TIMP DE COACERE:** 1 oră 30 minute
SE OBȚIN 12 CĂNI

Este o rețetă delicioasă pentru o gustare perfectă!

---

1 cană de apă
½ de cană de Sucanat
⅓ de cană de sirop de arțar
2 linguriţe de extract de vanilie
½ de linguriță de scorțișoară măcinată
¼ de linguriță de nucșoară măcinată
4½ căni de ovăz presat
¾ de cană de germeni de grâu
½ de cană de migdale rase
½ de cană de nuci caju tocate
1 cană de nucă de cocos rasă
1 cană de stafide
½ de cană de fructe uscate, tocate

1 | Se preîncălzește cuptorul la 120°C.

2 | Se pune apă, Sucanat, sirop de arțar, extract de vanilie, scorțișoară și nucșoară într-o cratiță mare, la foc potrivit. Se lasă să fiarbă 2–3 minute, până se topește zahărul.

3 | Se amestecă ovăzul, germenii de grâu, migdalele, nucile caju și nuca de cocos într-un bol separat. Se adaugă amestecul lichid în cel uscat și se amestecă până când se umezesc bine semințele și nucile.

4 | Se întinde un strat subțire pe foi de hârtie de copt.

5 | Se lasă la copt și se mișcă la fiecare sfert de oră, până când se face aurie-arămie, uscată și crocantă, aproximativ 1½–2 ore.

6 | Se lasă la răcit și apoi se pun într-un bol. Se adaugă stafide și fructe uscate. Se păstrează într-un recipient ermetic până la 3 săptămâni.

BURRITO-UL NOSTRU PREFERAT DE MIC DEJUN

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | **TIMP DE COACERE:** 35–40 minute pentru cartofi plus 10 minute pentru burrito

SE OBȚIN 4 PORȚII

PENTRU UMPLUTURA DE CARTOFI

4 cartofi mari, tăiaţi cubuleţe
Praf de ceapă şi sare de mare după gust

PENTRU UMPLUTURA DE „OU"

1 reţetă de Tofu bătut (pag. 77)

PENTRU BURRITO

4 tortilla mari din grâu integral
1 borcan de salsa ta preferată, degresată şi cu conţinut redus de sare
1 cutie de 450 de grame de fasole neagră
1 pachet de drojdie nutriţională (opţional)

1 | Se taie cartofii cuburi și se coc pe o foaie de hârtie pentru copt timp de aproximativ 35–40 minute, la 190°C. Se asezonează cu praf de ceapă și sare.

2 | În timp ce se coc cartofii, se prepară rețeta de Tofu bătut de la pagina 77.

3 | Când cartofii și tofu bătut sunt gata, se fac buritto.

4 | Pentru buritto, se pun 4 linguri cu vârf de cartofi în mijlocul unei tortilla, se adaugă deasupra 4 linguri cu vârf de amestec de tofu și apoi 2 linguri de fasole neagră. Peste fasole se presară o mână de brânză Daiya sau drojdie nutrițională.

5 | Se întoarce fundul de buritto și pe urmă se întorc celelalte două margini.

6 | După ce buritto sunt formați, se pun cu fața în jos pe o tavă de copt care nu lipește.

7 | Se lasă la copt timp de 10 minute, la 190°C.

8 | Înainte de servire, se pun deasupra 4 linguri din salsa ta preferată. Se servește imediat.

CLĂTITE DE DOVLEAC

TIMP DE PREPARARE: 20 minute
SE OBȚIN 12 CLĂTITE

2 căni de făină de grâu integrală
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1 linguriță de praf de copt
½ de linguriță de sare de mare
1 lingură de condiment pentru plăcinta de dovleac
2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)
2 căni de lapte vegetal
½ de cană de dovleac (din conservă sau pasat)
5 linguri de sirop de arțar
½ de linguriță de extract de vanilie

1 | Se preîncălzește o tigaie care nu lipește sau o formă de prăjit la foc potrivit spre mare.

2 | Se amestecă făina, bicarbonatul de sodiu, praful de copt, sarea și condimentul pentru plăcinta de dovleac într-un bol mare. Se lasă deoparte.

3 | Într-un bol separat, se amestecă înlocuitorii de ouă, laptele vegetal, dovleacul, siropul de arțar și extractul de vanilie.

4 | Se combină apoi ingredientele lichide cu cele uscate și se amestecă astfel încât să se omogenizeze bine. Compoziția trebuie să curgă; dacă pare prea groasă, se mai adaugă lapte.

5 | Se folosește o măsură de ¼ de cană sau de ⅓ de cană pentru măsurarea și turnarea cantităților de compoziție pe suprafața încinsă. Se lasă să se coacă până când apar bule la suprafață, în jur de 2–3 minute. Se întorc apoi clătitele cu o spatulă și se coc și pe cealaltă față, până capătă o culoare auriu-arămie. Se servesc imediat.

PONTURI

Folosește o tigaie care nu lipește sau o formă de calitate. Unele rețete de clătite se pot face fără nicio grăsime sau ulei; altele e posibil să necesite o pulverizare superficială de ulei vegetal pentru a le împiedica să se lipească.

Clătitele sunt bune servite proaspete și fierbinți. Dacă vrei să servești multe de-odată, păstrează-le calde suprapunându-le pe o farfurie rezistentă la temperatură, ținută pe aragaz sau în cuptor, la temperatură redusă.

TOFU BĂTUT

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE GĂTIRE: 5 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

2 linguri de supă concentrată de legume
½ de ceapă mare, tăiată cubuleţe
½ de morcov mare, ras
2 căţei de usturoi, mărunţiţi (aproximativ 1½ linguriţe)
1 linguriţă de pudră de curry
1½ linguriţe de miso degresat
1 pachet de 400 de grame de tofu moale, pisat
Sare de mare și piper negru după gust
8 roșii cherry tocate (opţional)

1 | Se sotează ușor ceapa, morcovul și usturoiul în 2 linguri de supă concentrată de legume, într-o cratiță care nu lipește, la foc potrivit spre mare, până când ceapa devine translucidă.

2 | Se reduce flacăra la potrivită și se adaugă pudra de curry, miso și tofu. Se lasă la fiert, amestecând ocazional, în jur de 5 minute.

3 | Se adaugă sare și piper după gust. Dacă se dorește, se pun deasupra roșii cherry și se servește fierbinte.

PONTURI

Vegit este un preparat sub formă de pulbere, cu conținut redus de sare, preparat din supă concentrată de legume. Poate fi găsită în magazinele de hrană naturistă, precum și la raionul de alimente naturiste din majoritatea magazinelor alimentare.

Această rețetă este bună și cu ½ de linguriță de mărar.

RULADĂ CU MERE ULUITOR DE GUSTOASĂ

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE CREȘTERE: 55 minute
TIMP DE COACERE: 20–25 minute | SE OBȚIN 8 RULADE

PENTRU BLAT
3½–4 căni de făină de grâu integrală
1 lingură Sucanat
½ linguriță sare de mare
2½ linguriţe de drojdie instant (pentru creștere rapidă)
1½ căni apă caldă

PENTRU UMPLUTURĂ
3 căni de mere, cubuleţe mici
½ cană de nuci tocate
¾ cană de stafide
2 linguri de sirop de arţar
2 linguriţe de scorţișoară
½ linguriță de nucșoară

1 | Se amestecă toate ingredientele pentru blat într-un bol. Se frământă cu mâinile timp de 8–10 minute, până devine omogenă și elastică. Se separă în 8 bile; se acoperă și se lasă la crescut timp de 40 de minute.

2 | După ce aluatul pentru blaturi este acoperit, se prepară umplutura, amestecând toate ingredientele într-un bol potrivit, care se lasă pe urmă deoparte.

3 | După 40 de minute, se întinde fiecare bilă sub forma unui disc cu diametrul de aproximativ 7-8 centimetri. Se pun 1½ linguri cu vârf de umplutură în centru. Fiecare blat se îndoaie apoi pentru a forma o semilună se apasă cu o furculiță marginile suprapuse ca să nu rămână deschideri.

4 | Se preîncălzește cuptorul la 220° Celsius.

5 | Se lasă ruladele să crească pe blatul de bucătărie timp de 15 minute.

6 | Se pun ruladele pe o foaie de copt care nu lipește.

7 | Se coc la 220°C timp de 20–25 minute.

PONT

Folosește un soi de mere bune pentru copt, cum ar fi Macintosh, Jonathans şi Cortlands.

APERITIVE
și
SALATE

Cea mai bună salată de broccoli 82
Salată de fasole ochi negru 85
Salată de ţelină cu măsline 87
Ceviche cu fasole 88
Salată Coleslaw 91
Salată de cuş-cuş 92
Sos de înmuiat din castraveţi cu mărar 95
Ensalada Azteca 96
Salată de cartofi Fiesta 99
Salată de paste cu roşii proaspete şi avocado 101
Salată cu nuci în stil grecesc 102
Salată de quinoa cu tahini şi lămâie 105
Pacheţele de salată verde 107
Maioneză Grădina verde 108
Salată mexicană de jicama 109
Samosa perfectă 110
Salată de tăiţei cu susan 112
Salată Southwestern 114

CEA MAI BUNĂ SALATĂ DE BROCCOLI

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | **TIMP DE RĂCIRE:** 2 ore
SE OBȚIN 6 PORȚII

PENTRU SALATĂ
1 căpățână de broccoli proaspăt
½ de cană de merișoare uscate
¼ de cană de ceapă roșie, tocată
½ de cană de nuci, tocate
2 linguri de îndulcitor (agave)

PENTRU SOS
3 linguri de oțet din orez
¾ de cană de Maioneză Grădina verde (p. 108)
Sare de mare după gust

1 | Se taie broccoli în bucăți potrivite.

2 | Într-un bol de salată se pun broccoli, merișoarele uscate, ceapa roșie și nucile.

3 | Într-un bol separat se amestecă îndulcitorul, oțetul din orez și maioneza.

4 | Se toarnă mixtura de asezonare peste broccoli și apoi se amestecă pentru a se omogeniza. Se asezonează cu sare. Se răcește 2 ore, dacă permite timpul.

VITAMINA C DIN BROCCOLI

Toată lumea știe că portocalele sunt o bună sursă de vitamina C. Ce s-ar putea să nu știe unii dintre noi, însă, este că o cană de broccoli are mai multă vitamina C decât o portocală!* Deși portocalele nu constituie o alternativă nesănătoasă, este întotdeauna bine să se echilibreze fructele și legumele în dietă. Adăugarea unei garnituri de broccoli la mese este un mijloc sănătos de impulsionare a sistemului imunitar, precum și de asigurare a tuturor factorilor nutritivi pe care această legumă îi conține din abundență: vitamina K, vitamina A, acid folic, fibre, proteine, potasiu, fier, calciu și multe altele.

**Studiul China,* pag. 403

SALATĂ DE FASOLE OCHI NEGRU

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | **TIMP DE RĂCIRE:** 1–2 ore
SE OBȚIN 4 PORȚII

PENTRU SALATĂ
1 cutie de 450 de grame de fasole ochi negru, clătită și scursă
2 căni de orez brun fiert
2 cepe verzi, feliate
1 ardei gras verde, tăiat cubulețe
1 tulpină de țelină, tăiată cubulețe
2 roșii mici, tăiate cubulețe
1 lingură de pătrunjel proaspăt tocat fin

PENTRU SOS
4 linguri de suc de lămâie
1 lingură de sos de soia degresat
½ de linguriță de muștar brun
½ de linguriță de sirop de arțar
2 căței de usturoi, mărunțiți

1 | Se combină fasolea, orezul, ceapa verde, ardeiul verde, țelina, roșiile și pătrunjelul într-un bol mare.

2 | Se amestecă sucul de lămâie, sosul de soia, muștarul, siropul de arțar și usturoiul într-un bol mic.

3 | Se toarnă sosul pe salată și se amestecă ca să se omogenizeze. Se lasă la răcit 1–2 ore, dacă permite timpul.

PONTURI

Această salată se păstrează câteva zile la frigider și e perfectă când ai nevoie de o gustare sau de o masă rapidă.

Pentru a-i conferi culoare și varietate, ori pentru a asigura a doua zi interesul pentru resturile din ziua anterioară, se adaugă 1 cană de boabe de porumb proaspăt sau congelat și/sau un ardei gras verde sau roșu, tocat.

Poți de asemenea să folosești și fasole ochi negru proaspătă, fiartă sau congelată în locul conservei de fasole (folosește 2 căni).

SALATĂ DE ȚELINĂ CU MĂSLINE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | **TIMP DE RĂCIRE:** 4 ore

SE OBȚIN 6 CĂNI

6 tulpini de țelină, tăiate cubulețe
1 castravete, tăiat cubulețe
1 morcov mare, ras
100 de grame de măsline verzi tocate (sau mai puțin, după gust)
¼ de cană de nuci, tocate
1 linguriță de praf de usturoi
1 linguriță de salvie
4 căni de paste, fierte (din orez, grâu sau grâu integral)
½ de cană de Maioneză Grădina verde (pag. 108)
Sare de mare și piper negru după gust

1 | Se combină țelina, castravetele, morcovul, măslinele și nucile într-un bol potrivit pentru salată.

2 | Se amestecă usturoiul și salvia. Se toarnă peste legume și se amestecă pentru omogenizare.

3 | Se adaugă pastele fierte și maioneza.

4 | Se asezonează cu sare.

5 | Se acoperă și se pune la răcit cel puțin 4 ore sau peste noapte.

CEVICHE CU FASOLE

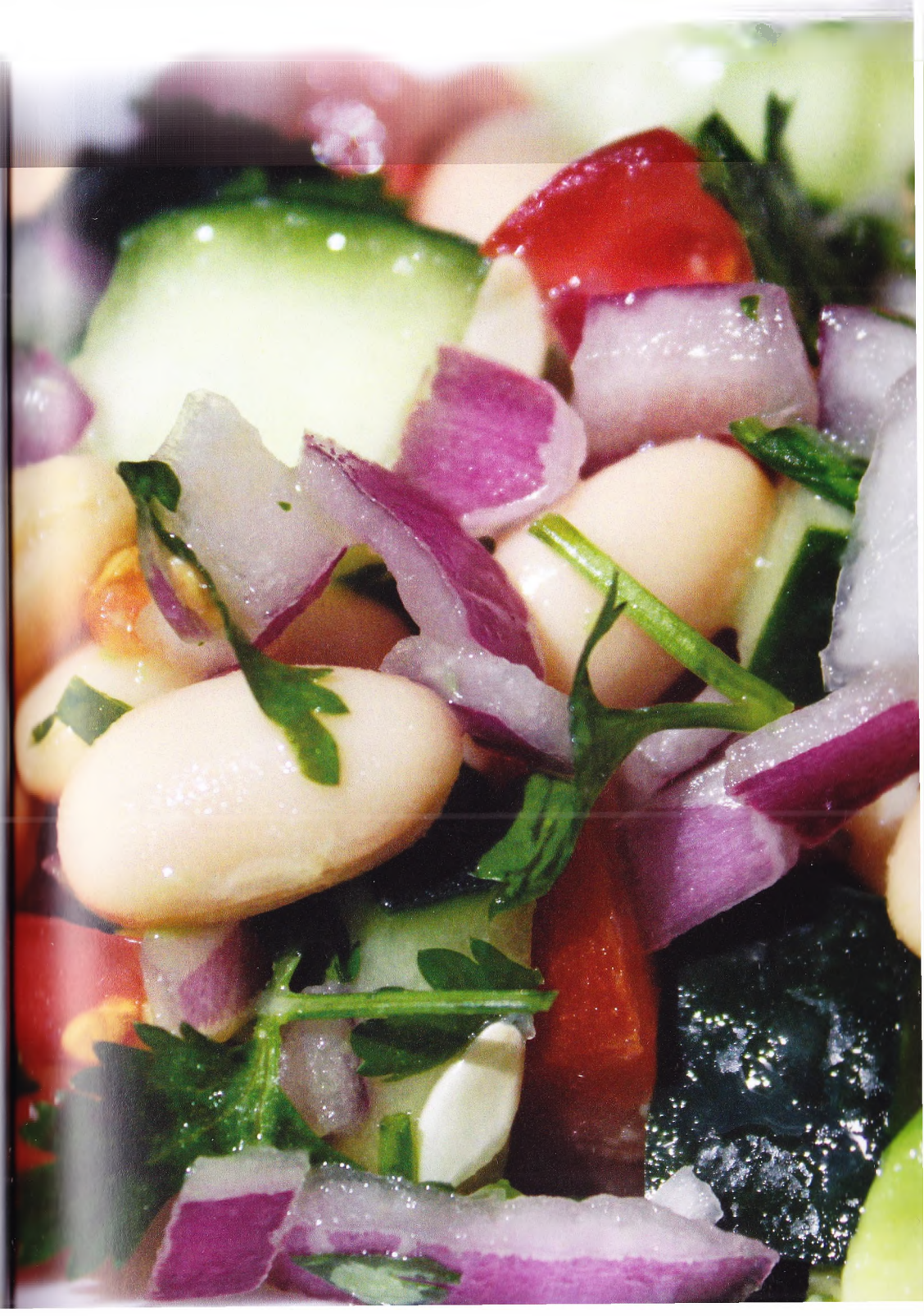
TIMP DE PREPARARE: 25 minute
SE OBȚIN 3 CĂNI

1 ceapă roșie potrivită, tăiată cubulețe
1 castravete potrivit, tăiat cubulețe
2 roșii potrivite, tăiate cubulețe
¼ cană coriandru, tocat
1 cutie de fasole albă, clătită și scursă
1 avocado, tocat
2 lămâi verzi, stoarse
Un vârf de cuțit de sare de mare
Cipsuri de tortilla semidegresate, coapte

1 | Se combină ceapa, castraveții, roșiile și coriandrul într-un bol de mărime medie.
2 | Se amestecă fasolea, avocado și sucul de lămâie verde.
3 | Se sărează după gust.
4 | Se servește cu cipsuri coapte de tortilla sfărâmate deasupra.

PONT

În locul sfărâmării cipsurilor de tortilla, poți să păstrezi cipsurile întregi și să servești acest preparat ca sos de înmuiat sau salsa.



SALATĂ COLESLAW

TIMP DE PREPARARE: 15 minute
SE OBȚIN 4 CĂNI

PENTRU SALATĂ
3 căni de varză tocată fin
1 morcov, tocat fin
½ de ardei gras roșu, tăiat cubulețe
¼ de cană de murături cu mărar, tăiate cubulețe

PENTRU SOS
3 linguri de oțet
1 lingură de agave
2 linguri de lapte vegetal
4 linguri de Maioneză Grădina verde (pag. 108)
½ de linguriță de mărar
½ linguriță de semințe de țelină
Sare de mare și piper negru după gust

1 | Se pun varza, morcovul, ardeiul gras roșu și murăturile cu mărar într-un bol.

2 | Într-un bol separat, se amestecă oțetul, agave, laptele, maioneza, mărarul și semințele de țelină.

3 | Se amestecă sosul cu varza, morcovul, ardeiul gras roșu și murăturile cu mărar.

4 | Se adaugă sare și piper negru.

SALATĂ DE CUȘ-CUȘ

TIMP DE PREPARARE: 20 minute
SE OBȚIN 4–5 PORȚII

PENTRU SALATĂ
1 cană de cuș-cuș pre-fiert
1 ardei gras roșu potrivit, tocat
½ de cană de castravete tocat
5 linguri de ceapă verde tocată
¼ de cană de măsline negre tocate
1 roșie mare, tocată
½ de cană de semințe de pin coapte

PENTRU SOS
3 linguri de suc de lămâie proaspăt
2 linguri de apă
¾ de linguriță de oregano uscat
¼ de linguriță de mentă uscată
Sare de mare și piper negru după gust

1 | Pentru salată, într-o cratiță mică, se dau într-un clocot 1¾ căni de apă. Se ia vasul de pe foc. Se pune cuș-cuș. Se lasă de-o parte, cu vasul acoperit, timp de 5 minute. Se amestecă din când în când cu furculița.

2 | Într-un bol separat, se combină ardeiul roșu, castravetele, ceapa, măslinele și roșia. Se adaugă apoi și cuș-cuș și semințele de pin coapte și se amestecă.

3 | Într-un borcan cu capac care se înfiletează, se amestecă sucul de lămâie, apa, oregano, menta, sarea și piperul pentru sos. Se înfiletează capacul și se scutură bine. Se presară peste cuș-cuș.

SOS DE ÎNMUIAT DIN CASTRAVEȚI CU MĂRAR

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | **TIMP DE RĂCIRE:** 2–3 ore
SE OBȚIN 5 CĂNI

2 castraveți mici
½ kilogram de tofu moale
3½ linguri de suc de lămâie
2 căței de usturoi, curățați
½ de linguriță de sare de mare
1 lingură de pătrunjel proaspăt tocat
1 lingură de mărar
⅓ de cană de ceapă roșie tocată fin

1 | Se curăță și se rad castraveții.

2 | Într-un blender sau robot de bucătărie se combină tofu, sucul de lămâie, usturoiul, sarea, pătrunjelul și mărarul. Se pasează bine, până se obține o compoziție omogenă.

3 | Se stoarce castravetele ras, pentru eliminarea excesului de apă. Pe urmă se pune într-un bol de servire cu ceapa roșie. Se pune apoi și compoziția cu tofu și se amestecă pentru a se omogeniza. Se lasă la răcit 2–3 ore.

4 | Se servește cu lipie sau cu biscuiții sau cipsurile preferate.

PONTURI

Tofu semidegresat merge foarte bine în majoritatea rețetelor și este disponibil în majoritatea magazinelor de hrană naturistă.

Alege tofu proaspăt, verificând data expirării de pe ambalaj.

VEZI IMAGINEA DE LA PAGINA 81

ENSALADA AZTECA

TIMP DE PREPARARE: 25 minute

SE OBȚIN 8 CĂNI GENEROASE

PENTRU SALATĂ

2 cutii de 450 de grame de **fasole neagră**, scursă și clătită
2 căni **quinoa sau** orez brun, fiert
½ de **cană de ceapă** roșie tocată fin
1 **ardei gras verde, tăiat cubulețe**
1 **roșie mare, tăiată cubulețe**
1 **avocado mare, tăiat cubulețe**
2 căni de **porumb congelat**, decongelat
½ de cană de mango, tăiat cubulețe
1 ardei jalapeño, tăiat cubulețe
¾ de cană de coriandru proaspăt, tocat

PENTRU SOS

½ de cană de oțet simplu din orez
2 linguri de suc de lămâie verde
¼ de cană de agave
½ de linguriță de ghimbir ras
½ de cană de mango, tăiat cubulețe
Sare de mare după gust

1 | Se combină fasolea, orezul (sau quinoa), ceapa, ardeiul, roșia, avocado, porumbul, mango, jalapeño și coriandrul într-un bol mare de salată.

2 | Într-un robot de bucătărie se pun oțetul, sucul de lămâie verde, mango, agave și ghimbir. Se pasează până se omogenizează foarte bine.

3 | Se toarnă sosul pe salată. Se amestecă bine să se omogenizeze. Se asezonează cu sare.

PONT

Oțetul din orez are o ușoară aromă dulce-acrișoară și dă sosuri foarte delicioase singur sau în amestec cu alte ingrediente.

PASIUNEA PENTRU LEGUME

Crescând cu o alimentație bazată pe hrană de origine animală, omul tinde să creadă că lactatele, carnea și ouăle sunt cele mai bune surse de proteine. Însă legumele – cum ar fi fasolea neagră, mazărea, fasolea verde, fasolea kidney, fasolea pinto, fasolea albă, fasolea ochi negru, arahidele și lintea – sunt de asemenea surse bune de proteine (precum și de fier și fibre). De fapt, potrivit *Studiul China*, „există un munte de cercetări convingătoare care indică faptul că proteinele din plante «de calitate inferioară», care permit sinteza lentă dar continuă de noi proteine, este cea mai sănătoasă formă de proteine."*

**Studiul China*, pag. 40

SALATĂ DE CARTOFI FIESTA

TIMP DE PREPARARE: 30 minute
SE OBȚIN 6 CĂNI

4 cartofi mari curățați și tăiați cubulețe
½ kilogram de sfeclă, tăiată cubulețe
1 cană de morcov, tăiat cubulețe
7 linguri de Maioneză Grădina verde (pag. 108)
1 ceapă roșie, tăiată cubulețe
¼ de cană de oțet
Sare de mare după gust

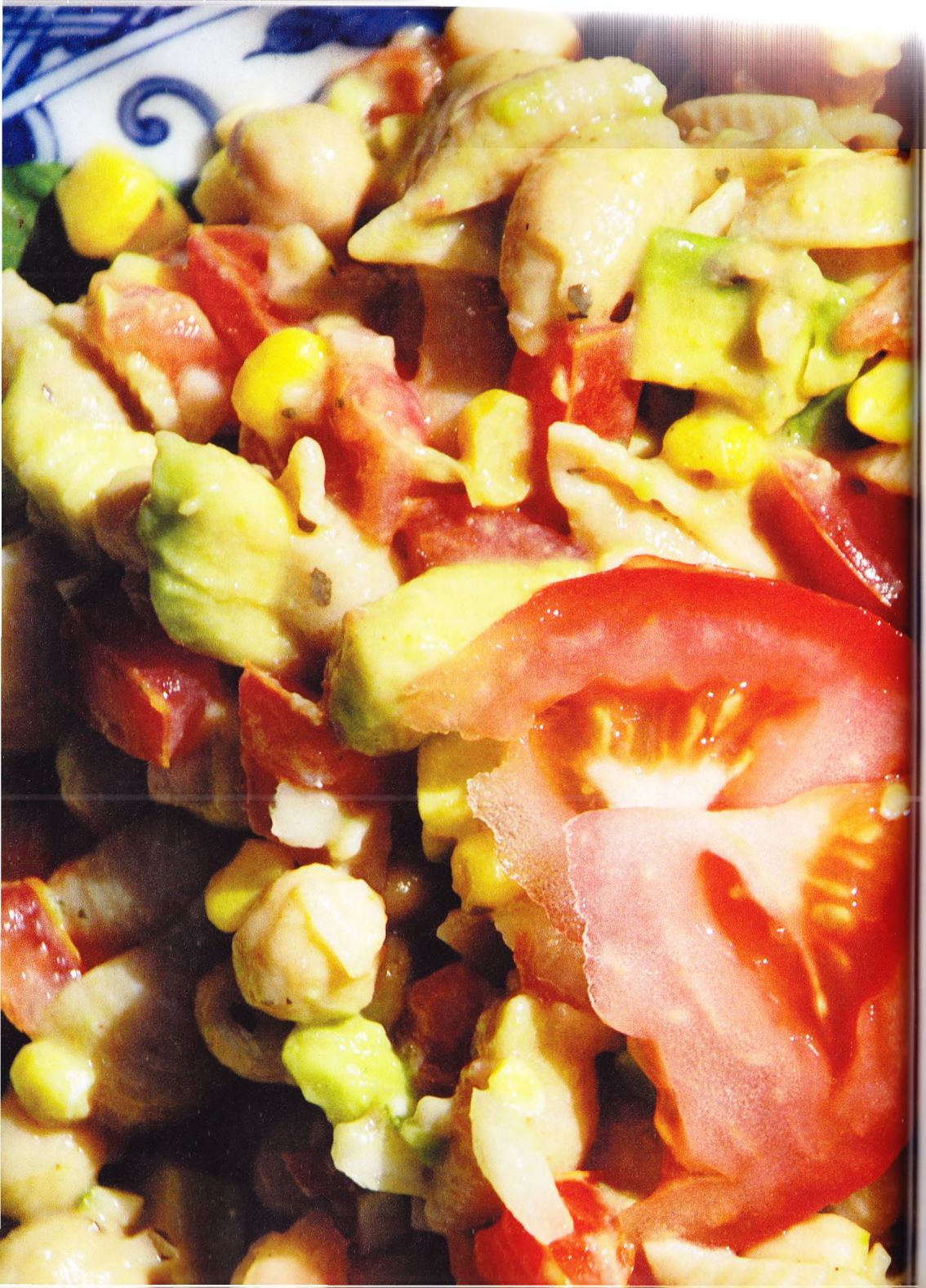
1 | Se fierb cartofii, sfecla și morcovii într-o cratiță mare. Se scurg și se lasă să se răcească la temperatura camerei. Se pun într-un bol mare.

2 | Se adaugă maioneza, ceapa, și oțetul peste legume. Se amestecă pentru a se omogeniza bine.

3 | Se asezonează cu sare. Dacă este necesar (în funcție de preferințe), se mai adaugă oțet și/sau maioneză.

PONT

Această salată de cartofi merge bine cu *Fasole dominicană* (pag. 170).



SALATĂ DE PASTE CU ROȘII PROASPETE ȘI AVOCADO

TIMP DE PREPARARE: 25 minute
SE OBȚIN 8 PORȚII

3 căni de paste din grâu integral, fierte
¼ de cană de ceapă roșie tăiată cubulețe
2½ căni de roșii cherry, tăiate în patru
1 cutie de 450 de grame de năut, scurs și clătit
½ de cană de frunze de busuioc, tocate fin
2 avocado, tăiate cubulețe
1½ căni de porumb fiert
¼ de cană de Maioneză Grădina verde (pag. 108)
Sare de mare după gust

1 | Se fierb pastele potrivit instrucțiunilor de pe ambalaj.

2 | Într-un bol mare se combină ceapa, roșiile, năutul, busuiocul, avocado și porumbul. Se adaugă pastele fierte și maioneza și se asezonează cu sare.

3 | Se răcește și se servește rece.

SALATĂ CU NUCI ÎN STIL GRECESC

TIMP DE PREPARARE: 1 oră
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

PENTRU SALATĂ
6 căni de verdețuri de salată
1 ceapă roșie, tăiată cubulețe
1 ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat cubulețe
½ de cană de roșii cherry, tăiate sferturi
1 castravete mare, feliat
¼ de cană de măsline negre tocate
¼–½ de cană de semințe de pin sau nuci tocate

PENTRU SOS
½ de bucată de tofu uscat, sfărâmat
½ de cană de oțet din vin roșu
2 lingurițe de suc de lămâie
½ de linguriță de sare
1 linguriță de oregano
¼ de linguriță de cimbru
¼ de linguriță de piper negru

1 | Se combină verdețurile pentru salată, ceapa, ardeiul gras, roșia, castravetele, măslinele și nucile într-un bol mare de salată.

2 | Pentru sos, se amestecă toate ingredientele într-un bol și se lasă tofu la marinat timp de 1 oră.

3 | Sosul preparat se adaugă peste salată și se amestecă pentru a se omogeniza.

SALATĂ DE QUINOA CU TAHINI ȘI LĂMÂIE

TIMP DE PREPARARE: 25 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

PENTRU SALATA
2 căni de apă
1 cană de quinoa, nefiartă
½ de ceapă roșie, tăiată cubulețe
1 cană de broccoli tocat
1 ardei gras roșu potrivit, curățat de semințe și tăiat cubulețe
1 ardei gras galben potrivit, curățat de semințe și tăiat cubulețe
2 roșii, tăiate cubulețe
1 cutie de 450 de grame de năut

PENTRU SOS
¼ de cană de tahini
3 linguri de suc de lămâie proaspăt
2 linguri de apă fierbinte
2 linguri de tamari (cu conținut redus de sare)
2 linguriță de îndulcitor
1 linguriță de praf de usturoi
Sare de mare după gust

1 | Se încălzesc 2 căni de apă și quinoa până dau într-un clocot, într-o cratiță potrivită, la foc mare. Se reduce flacăra la potrivită spre minimă și se lasă să fiarbă înăbușit până când apa este absorbită și quinoa se umflă, aproximativ 15 minute. Quinoa este făcută când devine moale și fiecare bob se sparge. Se scurge apa și se pune quinoa într-un bol.

2 | Se adaugă ceapă, broccoli, ardeiul gras, roșiile și năutul.

3 | Pentru sos, se amestecă toate ingredientele.

4 | Se toarnă sosul peste quinoa fiartă și peste legume.

5 | Se servește garnisită cu puțin coriandru

PONTURI

Pentru mai multă culoare și varietate, ori pentru a trezi interesul pentru ceea ce a mai rămas din ziua anterioară, se adaugă 1 cană de porumb proaspăt.

Această salată se păstrează la frigider câteva zile și este perfectă când ai nevoie de o gustare sau o masă rapidă.

PACHEȚELE DE SALATĂ VERDE

TIMP DE PREPARARE: 25 minute

SE OBȚIN 10 PACHEȚELE

1 căpățână de salată verde
½ de cană de supă concentrată de legume
3 căței de usturoi, mărunțiți
1 lingură de ghimbir proaspăt, tăiat cubulețe
½ de ceapă potrivită, tăiată cubulețe
1 morcov mare, ras sau feliat fin
1 tulpină de țelină, tocată fin
1 cană de castane, tăiate cubulețe
2 linguri de semințe de susan
¼ de cană de sos de soia degresat
2 căni de arpacaș fiert
2 linguri de drojdie nutrițională
1 linguriță de cimbru, uscat
Sare de mare și piper negru după gust

SOS DE ARAHIDE

¼ cană de unt de arahide natural
1 lingură de sos de soia sau tamari
½ linguriță de ghimbir, ras
¼ cană Mae Ploy
¾ cană de lapte de nucă de cocos, degresat

1 | Se spală salata verde, se usucă și se lasă deoparte.

2 | Într-o tigaie potrivită, se pune supa concentrată de legume, usturoiul, ghimbirul, ceapa, morcovul, țelina și castanele. Se lasă la fiert la foc potrivit spre mare până când ceapa devine translucidă.

3 | Se adaugă apoi semințele de susan, sosul de soia și arpacașul. Se prăjește înăbușit timp de 1–2 minute.

4 | Se ia vasul de pe foc, se adaugă și se amestecă drojdia nutrițională și cimbrul și se asezonează cu sare și piper.

5 | Pentru sosul de arahide, se amestecă toate ingredientele.

6 | Se ia o frunză de salată verde întreagă și se pun 2–3 linguri de umplutură în mijloc. Se mai adaugă 1 lingură de sos de arahide. Se rulează și se savurează.

PONT

Mae Ploy este o pastă de curry thailandeză și poate fi cumpărată din raionul asiatic/internațional al majorității magazinelor alimentare.

MAIONEZĂ GRĂDINA VERDE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute
SE OBȚINE 1 CANĂ

180 grame de tofu moale
¼ de cană de nuci caju crude
2 linguri de suc de lămâie
1 linguriță de oțet din orez
2 linguri de oțet din cidru de mere
1 linguriță de agave
¾ de linguriță de sare de mare
½ de linguriță de muștar de Dijon

1 | Se amestecă toate ingredientele într-un robot de bucătărie până se omogenizează. Dacă dorești o consistență mai moale, poți să mai adaugi apă.

2 | Se răcește până în momentul în care este folosită.

PONT

Drojdia nutrițională, care poate fi cumpărată din magazinele de hrană naturistă, conferă maionezei o ușoară savoare de nucă și brânză. Dacă vrei, adaugă 1 linguriță.

SALATĂ MEXICANĂ DE JICAMA

TIMP DE PREPARARE: 15 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

Jicama mai este cunoscută și sub denumirea de cartof mexican sau nap mexican. Exteriorul rădăcinii este galben și are aspect de hârtie, iar interiorul se aseamănă cu al cartofului sau perei crude. Are o aromă dulce și puțin de amidon; de obicei este consumată crudă.

PENTRU SALATĂ

1 rădăcină potrivită de jicama, tăiată julienne
1 morcov potrivit, curățat și tăiat julienne
½ de ardei gras roșu, tăiat julienne
½ de ardei gras galben, tăiat julienne
1 roșie, tăiată julienne
1 ceapă roșie mică, tăiată julienne
½ de cană de coriandru, tocat

PENTRU SOS

2 linguri de oțet din orez aromat
2 linguri de suc de lămâie verde
1 linguriță de semințe de muștar măcinate
¼ de linguriță de sare de mare
Un vârf de cuțit de boia iute
Un vârf de cuțit de boia dulce

1 | Se combină jicama, morcovul, ardeii grași, roșia, ceapa și coriandrul într-un bol mare de salată.

2 | Într-un bol mic se amestecă restul ingredientelor. Se toarnă peste legume și se amestecă pentru a se omogeniza.

SAMOSA PERFECTĂ

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | **TIMP DE CREȘTERE:** 45 minute
TIMP DE COACERE: 15–20 minute | **SE OBȚIN 6 SAMOSA**

PENTRU ALUAT

3½–4 căni de făină de grâu integrală
1 lingură de agave
½ de linguriță de sare de mare
2½ linguriţe de drojdie instant (creştere rapidă)
1½ căni apă caldă

PENTRU UMPLUTURĂ

½ de cană de supă concentrată de legume, împărțită
1 ceapă potrivită, tocată
2 linguriţe de amestec de asezonare Vegit cu conţinut redus de sare
1 ardei jalapeño, tăiat cubuleţe
1 lingură de ghimbir proaspăt, mărunțit
1 linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de chimen măcinat
½ de linguriță de șofran indian
3 cartofi potriviți, fierți, curățați de coajă și tăiați cubuleţe
1 cană de mazăre sau edamame fiartă
1 linguriță de sare de mare

1 | Pentru prepararea aluatului, se amestecă toate ingredientele pentru aluat într-un bol. Se frământă cu mâinile timp de 8–10 minute, până când aluatul devine omogen și elastic. Se separă în 16 bile; se acoperă și se lasă la crescut 45 de minute.

2 | Cât stă aluatul acoperit, se prepară umplutura, punându-se 2 linguri de supă concentrată de legume într-o tigaie mare la foc mediu spre mare. Se adaugă ceapa, Vegit, piper și ghimbir și se soteză până când ceapa devine translucidă.

3 | Se adaugă coriandrul, chimenul și șofranul indian și se fierbe un minut. Se adaugă 2 linguri de supă concentrată de legume, cartofii, mazărea și sarea și se mai lasă la fiert încă 2–3 minute. Se dă tigaia deoparte de pe foc. Se preîncălzește cuptorul la 205°C.

4 | După ce s-a lăsat aluatul la crescut timp de 45 de minute, se întinde fiecare bilă sub forma unui disc cu diametrul de 7-8 centimetri. Se pun 1½ linguri de umplutură în centru. Se pliază aluatul în două și se lipește marginea cu vârful cuțitului. Trebuie să nu rămână nicio deschizătură pe margine.

5 | Se pune totul la copt, la 205°C timp de 15–20 de minute.

SALATĂ DE TĂIȚEI CU SUSAN

TIMP DE PREPARARE: 20 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

PENTRU SALATĂ

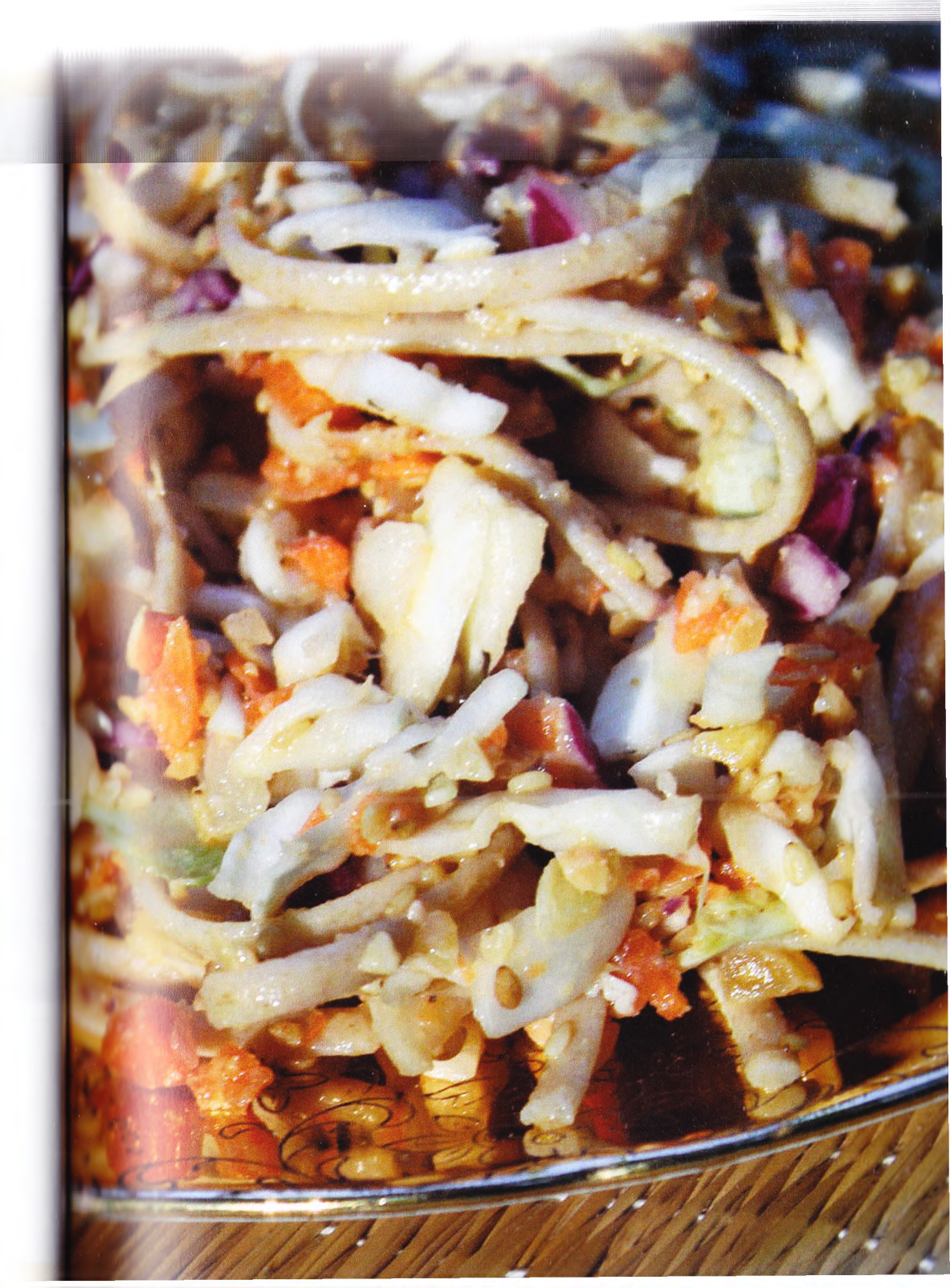
2 căni de varză verde tocată fin
1 ardei gras roșu, tăiat cubulețe
2 morcovi potriviți, rași
1 cană arahide, zdrobite
¼ de cană de semințe de **susan**
½ de cană de ceapă verde, tăiată cubulețe fine
120 de grame de paste din grâu integral, fierte

PENTRU SOS

¼ cană **sos de soia** degresat
2 linguri de tahină
1 lingură de ghimbir fin mărunțit
2 linguri de oțet balsamic
2 linguri de agave
½ de lingură de Sambal Oelek
½ de linguriță de piper negru

1 | Se amestecă varza, ardeiul gras și morcovii într-un bol mare de salată. Se adaugă arahidele, semințele de susan, ceapa verde și pastele fierte.

2 | Se amestecă ingredientele pentru sos. Se toarnă peste salată. Se amestecă bine pentru a se omogeniza.



SALATĂ SOUTHWESTERN

TIMP DE PREPARARE: 15 minute
SE OBȚIN 8 PORȚII

8 căni de verdeţuri pentru salată
1 ceapă roșie mică, tăiată cubuleţe
1 ardei gras verde, tăiat cubuleţe
2 linguri de coriandru mărunţit
¼ de cană de avocado, tăiat cubuleţe
3 roşii putrivite, tăiate cubuleţe
1 cutie de 450 de grame de fasole neagră, clătită şi scursă
1 cutie de 450 de grame de porumb clătit şi scurs
1 linguriţă de oregano
½ de linguriţă de sare de mare
1 cană de cipsuri tortilla, zdrobite

1 | Se amestecă verdeţurile pentru salată, ceapa, ardeiul verde, coriandrul, avocado și roșiile într-un bol mare de salată.

2 | Fasolea şi porumbul se încălzesc timp de 4 minute la foc mediu. Se adaugă oregano și sare. Se pun în salată imediat înainte de servire, împreună cu cipsurile de tortilla.

3 | Se stropește cu oţet din orez, după gust.

SUPE

SUPĂ DE ROȘII CU TORTILLA | 135

Supă aztecă 119

Supă cremă de porumb şi nucă de cocos 120

Chapea dominicană 123

Supă de varză murată în stil german 125

Tocană copioasă 127

Supă de linte 128

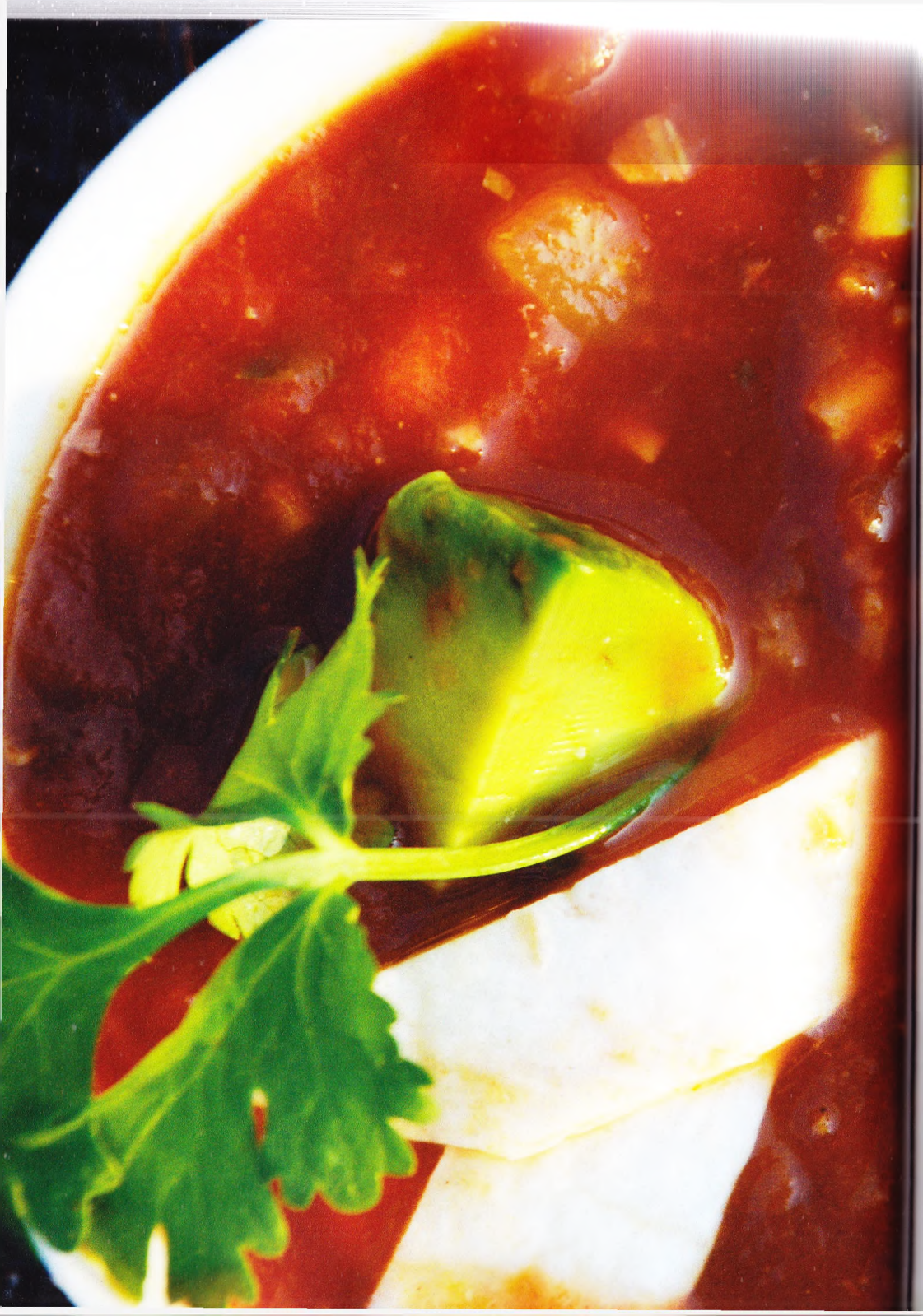
Supă rapidă din trei feluri de fasole 131

Supă de ciuperci asezonată 133

Supă de dovleac condimentată 134

Supă de roşii cu tortilla 135

Supă thailandeză de arahide 136



SUPĂ AZTECĂ

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE FIERBERE: 15 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

1 ceapă, tocată
4 căței de usturoi, mărunțiți
¼ de linguriță de boia iute
1 lingură de chimen măcinat
1 linguriță de boia dulce afumată
½ de cană de țelină tăiată cubulețe
3 căni de supă concentrată de legume, împărțită
2 cutii de 450 de grame de fasole neagră, clătită și scursă
1 cană de porumb congelat
3 linguri de suc de lămâie verde, împărțit
1 avocado, tăiat cubulețe
1 roșie, tăiată cubulețe
¼ de cană de coriandru proaspăt, tocat
Sare de mare și piper negru după gust

1 | Se soteză ceapa și usturoiul în 2 linguri de supă concentrată de legume într-o oală de supă la foc mediu spre mare, până se înmoaie ceapa. Se adaugă condimentele și țelina și se mai fierbe încă 1–2 minute.

2 | Se adaugă supa concentrată de legume, fasolea, porumbul și 2 linguri de suc de lămâie verde. Se dă într-un clocot, apoi se reduce focul și se lasă să fiarbă înăbușit 10 minute. Se asezonează cu sare și piper negru.

3 | Într-un bol separat, se amestecă avocado, roșiile, coriandrul, restul de o lingură de suc de lămâie verde, sare și piper negru.

4 | Se toarnă supa fierbinte în boluri și se garnisește cu o lingură plină de salsa de avocado.

PONTURI

Încearcă să folosești porumb alb sau homini pentru mai multă dulceață și aromă.

Dacă vrei o supă mai puțin condimentată, pune doar un vârf de cuțit de boia iute.

Această supă este bună și servită cu cipsuri de tortilla.

SUPĂ CREMĂ DE PORUMB ȘI NUCĂ DE COCOS

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE FIERBERE: 15 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

1 praz potrivit întreg, curățat și tocat
2 căței de usturoi, mărunțiți
1 ardei jalapeño, tocat
4 cartofi roșii mici, curățați și feliați fin
1 cutie de 450 de grame de năut, clătit și scurs
1 cană de porumb congelat
1 cutie de 300 de grame de lapte de nucă de cocos, degresat
1½ căni de supă concentrată de legume, împărțită
½ de linguriță de sare de mare
¼ de linguriță de fulgi de ardei roșu

1 | Într-o oală mare de supă se soteză prazul, usturoiul, ardeii jalapeño și cartofii, într-o jumătate de cană de supă concentrată de legume la foc mediu spre mare, până se înmoaie legumele.

2 | Se adaugă năutul, nuca de cocos și restul de supă concentrată de legume. Se dă într-un clocot și apoi se lasă să fiarbă înăbușit timp de 15 minute, până când cartofii devin moi și supa se îngroașă (ca o tocană). Se asezonează cu sare și fulgi de ardei.

3 | Se servește fierbinte.

PONTURI

Feliază și spală prazul foarte bine, pentru că are tendința să adune nisip.

Dacă preferi o supă mai groasă, pune mai multe legume și redu cantitatea de apă.

CHAPEA DOMINICANĂ

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 35 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

6 căni de supă concentrată de legume, împărțită
1 ceapă potrivită, tăiată cubulețe
4 căței de usturoi, mărunțiți
¼ de cană de coriandru proaspăt, tocat
½ de ardei gras verde, tăiat cubulețe
2 morcovi mari, feliați
1½ căni de orez, nefiert
1 cană de varză, tocată
1 cutie de fasole pinto fiartă, clătită și scursă
1½ căni de dovleac plăcintar, tăiat cubulețe
4 linguri de pastă de tomate
½ de linguriță de sare de mare (după gust)

1 | Într-o oală mare de supă se pun ¼ cană de supă concentrată de legume, ceapa, usturoiul, coriandrul și ardeiul. Se lasă la fiert la foc mediu spre mare, amestecând din când în când, până când ceapa devine translucidă.

2 | Se adaugă restul de supă concentrată de legume, morcovii, orezul, varza, fasolea pinto, dovleacul, pasta de tomate și sarea. Se dă totul într-o clocot. Se amestecă încontinuu ca să nu se lipească.

3 | Când ingredientele dau în clocot, se reduce focul, se acoperă și se lasă să fiarbă 30 de minute.

4 | Această supă este gata când s-a fiert bine orezul. Dacă este nevoie, se mai adaugă sare.

PONTURI

Se servește garnisită cu avocado.

Dacă preferi o supă mai lichidă, pune încă o cană sau două de supă concentrată de legume.

SUPĂ DE VARZĂ MURATĂ ÎN STIL GERMAN

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | **TIMP DE FIERBERE:** 25 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

2 cepe potrivite, tăiate cubulețe
3 morcovi mari, tocați
3 tulpini de țelină, tocate
4 căni de supă concentrată de legume, împărțită
2 căni de ciuperci proaspete feliate
2 căni de cartofi curățați și tăiați cubulețe
1 cutie de cremă de supă de ciuperci vegană
(marca Amy's este o versiune vegană)
1 cutie de 400 grame de varză murată
2 linguri de oțet alb
2 linguriță de mărar verde uscat
1 linguriță de Sucanat
¼ de linguriță de piper negru
Sare de mare după gust

1 | Se pun ceapa, morcovul și țelina într-o oală mare. Se adaugă ½ de cană de supă concentrată de legume și se fierbe până când ceapa devine translucidă.

2 | Se adaugă restul de ingrediente și se fierbe înăbușit până se înmoaie cartofii.

TOCANĂ COPIOASĂ

TIMP DE PREPARARE: 30 minute | TIMP DE FIERBERE: 30 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

4 căni de supă concentrată de legume, împărțită
1 lingură de sos de soia
1 ceapă, tocată
1 ardei gras roșu, tăiat cubulețe
4 căței de usturoi, mărunțiți
4 căni de dovleac plăcintar sau orice alt dovleac de iarnă (aproximativ un kilogram), curățat de coajă și de semințe și tăiat în cuburi de un centimetru
1 cartof potrivit, curățat și tăiat cubulețe
2 cutii de 450 de grame de salsa, preferata ta, mediu iute
1 lingură de oregano uscat
2 dovlecei zucchini, tocați
1 cutie de 450 de grame de fasole pinto
1½ căni de porumb
Sare de mare după gust

1 | Se încălzește ¼ de cană de supă concentrată de legume și sosul de soia într-o oală mare de supă. Se adaugă ceapa, ardeiul gras și usturoiul. Se sotează la foc mediu până se înmoaie ceapa.

2 | Se adaugă în oală restul de supă concentrată de legume, dovleacul și cartofii, împreună cu salsa și oregano. Se acoperă și se lasă la fiert înăbușit până când dovleacul este moale când îl încerci cu furculița – în jur de 15 minute.

3 | Se adaugă dovleceii zucchini, fasolea pinto și porumbul. Se continuă fierberea încă 10 minute. Se adaugă sare după gust și se servește fierbinte.

PONTURI

În locul porumbului obișnuit se poate folosi porumb alb sau homini, pentru a obține mai multă dulceață și savoare.

Fasolea din conservă poate fi înlocuită cu fasole uscată înmuiată și fiartă în prealabil.

Dovleacul plăcintar este disponibil și congelat.

SUPĂ DE LINTE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | **TIMP DE FIERBERE:** 45 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

1 ceapă, tocată
2 căței de usturoi, mărunțiți
2 morcovi, feliați
2 tulpini de țelină, tocate
1 lingură de pudră de curry
4½ căni de supă concentrată de legume, împărțită
1 cană de linte brună, clătită
1 cană de arpagic, tocat
1 linguriță de suc de lămâie
1 lingură de drojdie nutrițională
¼ de linguriță de piper negru
¼ de linguriță de fulgi de ardei roșu
Sare de mare după gust

1 | Într-o oală mare de supă se sotează ceapa, usturoiul, morcovii și țelina, în ½ de cană de supă concentrată de legume, la foc mediu spre mare, până se înmoaie legumele. Se adaugă pudra de curry și se mai fierbe 1 minut.

2 | Se adaugă restul de supă concentrată de legume, lintea, ceapa verde, sucul de lămâie, drojdia nutrițională, piperul negru și fulgii de ardei roșu. Se dă totul într-un clocot, apoi se acoperă și se face focul mic pentru a fierbe înăbușit, amestecându-se din când în când, până când se înmoaie lintea, aproximativ 45 de minute.

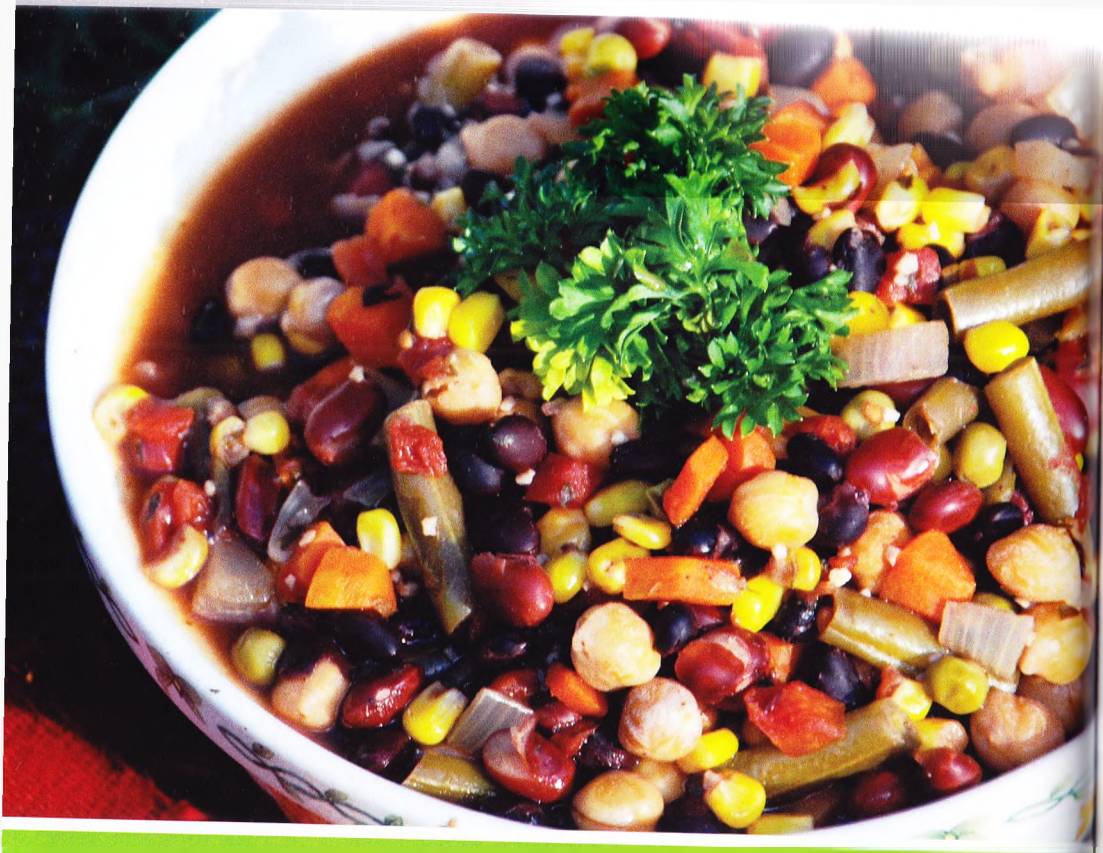
3 | Se adaugă sare după gust.

PONTURI

Adăugarea sării la sfârșitul preparării rețetei îți permite să pui exact cantitatea potrivită.

Această supă poate fi preparată și într-o oală sub presiune electrică, programabilă. Dacă începi cu apă fierbinte, prepararea durează între 1 și 2 ore; cu apă rece, durează între 5 și 6 ore.

Poți să prepari o oală din această supă delicioasă și s-o păstrezi la îndemână pentru mese pregătite la repezeală. Încălzești porții individuale la cuptorul cu microunde și servești cu o salată de verdețuri și o felie întreagă de pâine integrală, având astfel o masă foarte hrănitoare și sățioasă.



MAI MULTE FIBRE

Există un motiv pentru care auzim adeseori că avem nevoie de mai multe fibre în alimentație – organismul nostru are nevoie de fibre! Un studiu separat din cadrul *Studiul China* poate să-ți dea motivația în plus care îți trebuie pentru a face o schimbare în alimentație. În vreme ce consumul de carne și proteine de origine animală a fost asociat cu incidența mărită a cancerului de colon, „consumul zilnic mai mare cu numai 10 g de fibre alimentare reduce pe termen lung riscul de cancer la colon cu 33%", cantitate suplimentară de fibre care poate fi asigurată cu o cană de zmeură, mazăre sau aproape orice fel de fasole.* Aceste alimente de origine vegetală asigură mai mult decât necesarul de fibre pentru a lupta împotriva acestei boli și pot să confere savoare și varietate oricărui preparat culinar.

**Studiul China*, pag. 227

SUPĂ RAPIDĂ DIN TREI FELURI DE FASOLE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE FIERBERE: 35 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

2 linguri de supă concentrată de legume
1 ceapă potrivită, tăiată cubulețe
4 căței de usturoi, mărunțiți
1 cutie de 450 de grame de fasole neagră, clătită și scursă
1 cutie de 450 de grame de fasole roșie, clătită și scursă
1 cutie de 450 de grame de năut, clătit și scurs
1 cutie de 450 de grame de roșii zdrobite cu ardei **jalapeño**
2 căni de amestec de legume (porumb, fasole verde și/sau morcovi)
3 căni de supă concentrată de legume **cu conținut redus de sare**
1 linguriță de boia dulce afumată
1 linguriță de piper negru
1 linguriță cu vârf de pătrunjel uscat
1 linguriță de oregano

1 | Într-o oală mare de supă se sotează ceapa și usturoiul în 2 linguri de supă concentrată de legume la foc mediu spre mare, până când ceapa devine ușor translucidă.

2 | Se adaugă restul ingredientelor. Se acoperă vasul și se fierbe în continuare la foc mediu spre mic, aproximativ 30 de minute.

PONTURI

Pentru variație, verdețuri cu frunze, cum ar fi kale sau frunzele de sfeclă albă și legumele de sezon, precum dovleacul, morcovii, fasolea verde și porumbul sunt deosebit de bune în această rețetă, ca substituenți ai legumelor congelate.

Această supă merge bine cu Pâine Fiesta cu mălai (pag. 44).

SUPĂ DE CIUPERCI ASEZONATĂ

TIMP DE PREPARARE: 30 minute | **TIMP DE FIERBERE:** 21 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

2 linguri de apă
2 cepe, tocate
1 cană supă concentrată de legume
500 de grame de ciuperci, curățate
1 lingură de boia dulce
1 linguriță de mărar uscat
1 linguriță de semințe de chimen (opțional)
Piper negru după gust
3 linguri de sos de soia degresat sau tamari
2 linguri de făină de grâu integrală
2 căni de lapte de soia, împărțite
1 lingură de suc de lămâie
3 linguri de vin roșu (opțional)

1 | Se încălzesc 2 linguri de apă într-o oală mare de supă și se adaugă ceapa. Se fierbe la foc mediu spre mare până se înmoaie ceapa.

2 | Se adaugă supa concentrată de legume, ciupercile feliate, boia dulce, mărar, semințe de chimen (dacă folosești) și piper negru. Se reduce focul puțin și se mai lasă să fiarbă încă 5 minute, amestecând des.

3 | Se adaugă sosul de soia sau tamari.

4 | Într-o oală mai mică separată, se amestecă ¼ de cană de lapte cu făina, pentru a se obține o pastă. Se fierbe la foc mediu, amestecând permanent, timp de un minut. Pe urmă se amestecă și restul de lapte de soia și se fierbe în continuare până începe să aburească și s-a îngroșat puțin.

5 | Se adaugă pasta de lapte și făină în supă. Se amestecă apoi și sucul de lămâie (și vinul, dacă folosești) chiar înainte de servire.

SUPĂ DE DOVLEAC CONDIMENTATĂ

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | **TIMP DE FIERBERE:** 25 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

½ de ceapă potrivită, tăiată cubulețe
2 linguri de supă concentrată de legume
1 linguriță de pudră de curry
1 linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de chimen măcinat
½ de linguriță de fulgi de ardei roșu
1 cană de apă
1 cană de lapte de migdale
1 cartof potrivit, tăiat felii subțiri
1 cutie de 450 de grame de piure de dovleac
Sare de mare după gust

1 | Într-o oală mare de supă se soteză ceapa în supă concentrată de legume la foc mediu spre mare până când se înmoaie.

2 | Se adaugă pudră de curry, chimen, coriandru și fulgi de ardei roșu. Se face focul mic și se mai fierbe încă un minut.

3 | Se adaugă apă, laptele, cartofii și dovleacul. Se fierbe la foc mediu timp de 10–15 minute. Se adaugă sare după gust. Se servește fierbinte.

PONT

Este o supă rapidă, simplu de preparat și delicioasă. Dacă preferi o consistență mai catifelată, poți să o pasezi cu un blender de imersiune.

VEZI IMAGINEA DE LA PAGINA 117

SUPĂ DE ROȘII CU TORTILLA

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | **TIMP DE FIERBERE:** 17 minute

SE OBȚIN 4 PORȚII

¼ cană de apă
1 ceapă potrivită, tăiată cubulețe
3–4 căței de usturoi, mărunțiți
1 lingură de ardei jalapeño mărunțit
½ de cană de țelină tăiată cubulețe
¼ de cană de porumb
1 cutie de 750 de grame de sos de tomate
2 căni de supă concentrată de legume
2 linguriță de amestec italienesc de asezonare
2 linguri de suc de lămâie verde
6 tortilla mici, moi, tăiate fâșii
Sare de mare după gust
2 linguri de coriandru tocat
1 avocado, tăiat cubulețe

1 | Într-o oală de supă mare se soteză ceapa, usturoiul, jalapeño și țelina, în ¼ de cană de apă la foc mediu spre mare, până când se înmoaie ceapa.

2 | Se adaugă și porumbul, sosul de roșii și supa concentrată de legume. Se dă într-un clocot, apoi se reduce focul și se lasă să fiarbă înăbușit timp de 10 minute.

3 | Se adaugă amestec italienesc de asezonare, suc de lămâie verde și fâșii de cipsuri de tortilla. Se lasă să fiarbă înăbușit încă 2 minute.

4 | Se asezonează cu sare. Se servește garnisită cu coriandru și avocado.

PONTURI

Dacă îți place un gust mai puternic de coriandru, mai pune ¼ de cană de coriandru.

Dacă vrei să obții o supă mai consistentă, mai adaugă 1 cană de cartofi dulci tăiați cubulețe la pasul 1.

SUPĂ THAILANDEZĂ DE ARAHIDE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 20 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

4 linguri supă concentrată de legume
3 bucăți de arpagic, tăiat cubulețe (partea verde și albă)
1 tulpină de țelină, tăiată cubulețe
1 morcov mare, tăiat cubulețe
½ de ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat cubulețe
1 ardei jalapeño, mărunțit
2 linguri de ghimbir proaspăt, tăiat cubulețe
1 căpățână potrivită de broccoli, tocată
½ de lingură de citronela tocată fin, numai partea albă
⅓ de cană de apă
1 cutie de 450 de grame de lapte de nucă de cocos neîndulcit
½ de cană de unt de arahide natural
2 linguri de tamari sau sos de soia degresat
1 linguriță de Sambal Oelek (pastă de chilli)
Sare de mare și piper negru după gust

1 | Într-o oală de supă mare se pune supa concentrată de legume și se sotează ceapa verde, țelina, morcovul, ardeiul roșu, jalapeño, ghimbirul, broccoli și citronela la foc mediu spre mare, până se înmoaie legumele.

2 | Se adaugă apă, laptele de nucă de cocos, untul de arahide și tamari sau sos de soia. Se reduce focul la mediu și se amestecă bine, până se omogenizează compoziția. Se mai lasă la fiert aproximativ 15 minute.

3 | Se adaugă Sambal Oelek și se asezonează cu sare și piper.

PONT

Sambal Oelek este o pastă de chilli asiatică și poate fi găsită în majoritatea magazinelor asiatice și internaționale; dacă magazinul alimentar local are un raion internațional bun, este foarte posibil să găsești și Sambal Oelek.

SANDVIȘURI

Baghetă cu legume 140
Sandvişuri delicioase fără ouă 141
Burgeri de năut şi spanac 143
Pacheţele de granola cu fructe 144
Pacheţele cu hummus 146
Sandvişuri Ocean cu năut 149
Baghetă cu chiftele de pecan 150
Sandvişuri cu ciuperci portobello şi cimbru 151
Tortilla prăjite savuroase 152
Pacheţele thailandeze 155
Sandvişuri cu sos de roşii şi busuioc 156
Pacheţele fajita de legume 159

VEZI IMAGINEA DE LA PAGINA 139

BAGHETĂ CU LEGUME

TIMP DE PREPARARE: 15 minute

SE OBȚIN 6 SANDVIȘURI

6 baghete din făină de grâu integral
Maioneză Grădina verde (pag. 108)
1 castravete mare, feliat
1 roșie mare, feliată
1 ardei gras verde, curățat de semințe și feliat
1 ardei gras roșu, curățat de semințe și feliat
1 cană de morcov ras
2 căni de salată verde și/sau spanac crud
1 ceapă mare roșie, feliată fin
1 avocado mare, tăiat felii sau în patru
Murături feliate
1 cană de măsline negre feliate (opțional)
⅓ de cană de oțet din vin roșu
Oregano (opțional)
Sare de mare și piper negru după gust

1 | Se taie baghetele de la un capăt la celălalt. Se încălzesc în cuptor la temperatură scăzută sau în toaster.

2 | Se întinde maioneză pe baghetă. Se așează apoi straturi de castravete, roșii, ardei gras, salată verde, ceapă, avocado, murături și măsline, peste maioneză. Se presară puțin oțet din vin roșu. Se adaugă oregano (dacă se folosește) și puțină sare și piper.

3 | Se închide sandvișul și se servește imediat.

PONTURI

Poți se asemenea să tai toate ingredientele și să le pui pe un platou. În acest fel, fiecare are posibilitatea să aleagă și să-și facă propria combinație preferată.

Ca să fie mai iute, se pot folosi cubulețe de jalapeño.

SANDVIȘURI DELICIOASE FĂRĂ OUĂ

TIMP DE PREPARARE: 10 minute
SE OBȚIN 6 SANDVIȘURI

350 de grame de tofu uscat, scurs și pasat
4 linguri de ceapă roșie, tocată cubulețe mici
4 linguri de Maioneză Grădina verde (pag. 108)
4 linguri de murături cu mărar, tăiate cubulețe
1 tulpină de țelină, tăiată cubulețe
1 morcov potrivit, ras fin în robotul de bucătărie
1 linguriță de șofran indian
2 linguri de oțet din orez
1 linguriță de semințe de muștar măcinate
½ de linguriță de sare de mare
8 felii de pâine integrală
4 frunze de salată verde
4 felii de roșii

1 | Se amestecă tofu, ceapa, maioneza, murăturile, țelina, morcovul, oțetul din orez, muștarul, șofranul indian și sarea într-un bol mare. Se amestecă bine.

2 | Se pune pe pâine integrală și se garnisește cu salată verde și felii de roșii.

PONTURI

Ai grijă să fie într-adevăr pâine integrală, citind lista de ingrediente: primul ingredient ar trebui să fie făina din grâu integral.

Tofu variază foarte mult ca gust și textură, așa că verifică toate mărcile ca să descoperi pe care o preferi. Magazinele de hrană naturistă au de obicei un raion mai mare de tofu decât supermarketurile. Proaspăt, tofu are cel mai bun gust. Ai grijă să alegi tofu proaspăt, verificând data expirării de pe ambalaj.

În general, maioneza este făcută din ouă și ulei și este foarte bogată în grăsimi, proteine de origine animală și colesterol. Când cumperi maioneză din magazin, alege o maioneză din soia, care nu e făcută cu ouă și citește eticheta pentru a te asigura că are un conținut redus de grăsimi.

BURGERI DE NĂUT ȘI SPANAC

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE GĂTIRE: 50 minute
SE OBȚIN 6–8 BURGERI, ÎN FUNCȚIE DE GROSIME

¼ de cană de apă
2 linguri de făină din semințe de in
2 linguri de supă concentrată de legume
½ de ceapă mică, curățată și tocată
1 morcov mare, tocat
1 cană de spanac congelat
1 lingură de pastă de tomate
1 cutie de 450 de grame de năut, scurs
½ de linguriță de boia dulce
1 linguriță de chimen
1 linguriță de coriandru
½ de lingură de praf de usturoi
1 lingură de gluten de grâu vital
1 cană de ovăz presat tradițional (nu prefiert)
Sare de mare și piper negru după gust
250 de grame de pesmet Panko
6–8 chifle de burgeri din grâu integral
Garniturile tale preferate pentru burgeri

1 | Se amestecă făina din semințe de in și apa. Se lasă deoparte timp de 5–10 minute.

2 | Se sotează ceapa, morcovii și spanacul în supa concentrată de legume. După ce se înmoaie se pun în robotul de bucătărie. Se adaugă pastă de tomate și năut și se pasează cu funcția pulse de 5–8 ori, până când compoziția capătă aspect de carne tocată de burgeri. (Nu se face pastă.)

3 | Se toarnă ingredientele într-un bol cu făina din semințe de in și apa. Se amestecă mirodeniile, glutenul din grâu vital și ovăzul. Se asezonează cu sare și piper. Se formează chiftelele cu grosimea de 1-1,5 centimetri.

4 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C. Se pune pesmet pe o farfurie. Se dau chiftelele prin pesmet astfel încât să fie bine acoperite pe toate părțile.

5 | Se pun chiftelele trecute prin pesmet pe tava de copt acoperită cu hârtie de copt. Se pun la cuptor 25 de minute pe fiecare față, până când burgerii sunt fermi, dar nu uscați.

6 | Se servesc cu o chiflă din grâu integral cu garniturile preferate.

PACHEȚELE DE GRANOLA CU FRUCTE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute |

Tortilla mari din făină (sau alte sortimente din grâu integral pentru pachețele)
Unt de arahide natural
Granola semidegresată
Struguri
Mere, curățate și tăiate cubulețe

1 | Se pun foile de tortilla la microunde și se încălzesc timp de 15 secunde.

2 | Se întinde unt în mijlocul foii de tortilla sub forma unei fâșii de 5 centimetri. Nu se acoperă toată tortilla.

3 | Se pun două mâini de granola pe untul de arahide.

4 | Peste granola se pun două mâini potrivite de struguri.

5 | Peste struguri se pun cubulețe de mere.

6 | Se îndoaie tortilla, mai întâi la fund și pe urmă laturile, ca un burrito.

PONT

Această rețetă este o gustare aproape instant! Fiilor mei le plac la nebunie aceste pachețele. Vara, când sunt afine proaspete, înlocuiesc strugurii cu afine.

PACHEȚELE CU HUMMUS

TIMP DE PREPARARE: 10 minute

SE OBȚIN 6–10 PACHEȚELE

¼ de cană de apă
1 cutie de 450 de grame de năut, clătit și scurs
2 căţei de usturoi, mărunţiţi
¼ de cană de tahini
2 linguri de suc de lămâie proaspăt stors
Sare de mare, boia dulce și chimen după gust
6–10 tortilla mari
Salată verde și roșii

1 | Se amestecă apa, năutul, usturoiul, tahini, sucul de lămâie proaspăt stors, sarea de mare, boiaua dulce și chimenul în bolul robotului de bucătărie. Se pasează bine.

2 | Se întinde compoziția pe tortilla, cu foi de salată și felii de roșii deasupra.

PONT

Poți să aromatizezi hummusul adăugând legume sau condimente preferate, cum ar fi ardei roșu copt, hrean, usturoi suplimentar, boia iute sau roșii uscate la soare.

SANDVIȘURI MARINE CU NĂUT

TIMP DE PREPARARE: 10 minute

SE OBȚIN 8 SANDVIȘURI

1 cutie de năut, scurs și clătit
5 linguri de Maioneză Grădina verde (pag. 108)
1 lingură de muștar
4 linguri de murături cu mărar tăiate cubulețe
4 linguri de ceapă tăiată cubulețe fine
1 tulpină de țelină, tăiată cubulețe
2 linguri de oțet din orez
½ de linguriță de praf de kelp
Sare de mare și piper negru după gust
8 felii de pâine integrală
4 frunze de salată
4 felii de roșii

1 | Se pune năutul în robotul de bucătărie și se pulsează de două ori cât să fie tocate mare. Se adaugă maioneza, muștarul, murăturile, ceapa, țelina, oțetul din orez, praful de kelp, sare și piper. Se amestecă foarte bine.

2 | Se întinde compoziția pe pâine integrală și deasupra se pune salată verde și felii de roșii.

PONT

Praful de kelp se găsește în magazinele de hrană naturistă și conferă un gust „marin" extraordinar acestui preparat.

BAGHETĂ CU CHIFTELE DE PECAN

TIMP DE PREPARARE. 15 minute | TIMP DE COACERE. 40–45 minute
SE OBȚIN 6 SANDVIȘURI

1 cutie de 450 de grame de tofu tare
½ de cană de nuci pecan
½ de cană de ceapă tocată
½ de cană de morcov tocat
2 căței de usturoi
¼ de cană de pătrunjel proaspăt
1 linguriță de cimbru uscat
2 linguri de drojdie nutrițională
1 linguriță de sare
1 linguriță de busuioc uscat
1 lingură de sos de soia degresat
1 lingură de suc de lămâie
1 cană de pesmet
1 cană de ovăz crud
1 rețetă Sos Marinara (pag. 191) sau sosul tău preferat pentru spaghete
6 baghete din grâu integral pentru sandvișuri

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | În robotul de bucătărie se pasează tofu, nucile pecan, ceapa, morcovul, usturoiul, pătrunjelul, cimbrul, drojdia nutrițională, sarea, busuiocul, sosul de soia și sucul de lămâie. Compoziția se pune într-un bol mare.

3 | Se amestecă în compoziție pesmetul și ovăzul.

4 | Se fac bile de aproximativ 5 centimetri în diametru care se pun pe tava de copt tapetată cu hârtie de pergament.

5 | Se lasă la copt între 40 și 45 de minute.

6 | Chiftelele din pecan se pun în baghete și se garnisesc cu Sos Marinara.

PONT

Aceste chiftele vegetale sunt înlocuitori perfecți ai chiftelelor din carne pentru spaghete cu sos tomat.

SANDVIȘURI CU CIUPERCI PORTOBELLO ȘI CIMBRU

TIMP DE PREPARARE: 8 minute | TIMP DE GĂTIRE: 10 minute
SE OBȚIN 4 SANDVIȘURI

Ciupercile portobello au o savoare unică și sunt considerate „friptura" lumii vegane.

PENTRU SOS

2 căței de usturoi, mărunțiți sau pisați
½ de cană de oțet balsamic
1 linguriță de cimbru uscat
2 linguri de agave
Sare de mare și piper negru după gust

PENTRU SANDVIȘURI

4 pălării mari de ciuperci portobello (sau se taie ciuperci portobello mici)
4 baghete din grâu integral pentru sandvișuri
¼ de cană de Maioneză Grădina verde (pag. 108)
4 frunze de salată verde
1 roșie mare, feliată
1 ceapă roșie potrivită, feliată fin

1 | Într-un bol puțin adânc se pregătește sosul amestecându-se bine usturoiul, oțetul, cimbrul, agave, sare și piper.

2 | Se pun ciupercile cu pălăria în jos în amestecul de sos, la marinat, timp de 1 oră.

3 | Se aprinde flacăra grilului din cuptor și se ajustează nivelul grătarului astfel încât să fie aproape de sursa de căldură.

4 | Se pun pălăriile ciupercilor sub flacără și se lasă la prăjit 5 minute. Se întorc apoi și se mai lasă încă 4 minute. Se prăjesc puțin și baghetele.

5 | Se întinde maioneza pe baghete. Se pun ciupercile pe baghete și se garnisesc cu salată verde, roșii și ceapă roșie.

TORTILLA PRĂJITE SAVUROASE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute

SE OBȚIN 4 PORȚII

1 cutie de 450 de grame de fasole pinto, clătită și scursă
4 tortilla groase stil gordita, încălzite
½ de cană de varză, rasă fin
1 avocado, tăiat cubulețe
½ de cană de salsa cu conținut redus de sare (rămâne la alegerea ta cât de iute)

1 | Se bate fasolea pinto într-un robot de bucătărie până se obține o consistență omogenă.

2 | Se încălzește apoi fasolea în tigaie, la foc mediu timp de 5-6 minute.

3 | Se pune o tortilla într-o tigaie neunsă până se încălzește și se înmoaie. Se întinde fasolea bătută pe tortilla. Se garnisește cu varză, avocado și salsa.

PONT

Asigură-te că tortilla e făcută fără untură.

Fasolea prăjită fără grăsimi poate să fie de asemenea folosită în loc de fasole pinto.

Se garnisește cu coriandru proaspăt, dacă se dorește.

Garniturile alternative care merg bine cu acest preparat sunt ceapa tocată, roșiile proaspete și măslinele.

PACHEȚELE THAILANDEZE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute
SE OBȚIN 4 PACHEȚELE

Este o rețetă surprinzător de gustoasă. Fii mei și prietenii lor sunt îndrăgostiți de aceste pachețele.

---

1 pachet de 400 de grame de tofu extra tare
⅓ cană unt de arahide
4 linguri sos de soia degresat
1 lingură suc de lămâie verde
⅛ de linguriță de praf de usturoi
⅛ linguriță boia iute
¼ cană ardei gras roșu, tocat
¼ cană de ceapă roșie, tocată fin
½ cană de morcov ras
1 tulpină de țelină, tocată fin
¼ cană de coriandru tocat
¼ linguriță de ghimbir pudră
4 tortilla de 25 de centimetri diametru din grâu integral, sau 8 felii de pâine integrală, sau 4 pita grecești
4 frunze de salată verde

1 | Se scurge tofu. Se pune într-un bol de mărime potrivită și se pisează cu furculița.

2 | Se adaugă untul de arahide, sosul de soia, sucul de lămâie verde, praful de usturoi, boiaua iute, ardeiul gras, ceapa, morcovul, țelina, coriandrul și praful de ghimbir. Se amestecă folosindu-se o furculiță, până se omogenizează bine.

3 | Tortilla se garnisește cu salată verde și apoi se întinde compoziția cu tofu într-un strat uniform pe fiecare frunză de salată. Se împachetează la fel ca un burrito.

SANDVIȘURI CU SOS DE ROȘII ȘI BUSUIOC

TIMP DE PREPARARE: 10 minute
SE OBȚIN 4 SANDVIȘURI

2 căni de frunze proaspete de busuioc,
½ de cană de seminţe de pin
3 căţei de usturoi potriviţi, mărunţiţi
⅓ de cană de apă
Sare de mare și piper negru după gust
8 felii de pâine integrală
2 roșii mari, feliate

1 | Pentru pesto, se amestecă busuiocul cu seminţele de pin într-un robot de bucătărie. Se pulsează de câteva ori. Se adaugă usturoiul şi se mai pulsează de câteva ori.

2 | Se adaugă încet apă în timp ce robotul este în funcţiune. Se adaugă sare şi piper.

3 | Se prăjește pâine și se acoperă cu pesto. Se adaugă felii de roșii și se savurează.

PACHEȚELE FAJITA DE LEGUME

TIMP DE PREPARARE: 25 minute | TIMP DE GĂTIRE: 5 minute
SE OBȚIN 8 PORȚII

½ de cană de supă concentrată de legume, împărțită
2 căței de usturoi, mărunțiți
½ de ceapă, feliată
2 ardei grași verzi, curățați de semințe și feliați
2 ardei grași galbeni, roșii sau portocalii, curățați de semințe și feliați
2 morcovi mari, tăiați bețișoare subțiri
1 căpățână de broccoli, tăiată bucheţele
1 cană de ciuperci feliate
3 cepe verzi, tocate
1 lingură de ardei iute verde
Piper cu lămâie și sare de mare după gust
12 tortilla din făină de grâu integrală
1 roșie mare, tăiată cubulețe
2 căni de salată verde tăiată franjuri
1 avocado mare, feliat
Salsa sau sosul preferat fără grăsimi

1 | Într-o tigaie mare, care nu lipește, la foc mediu spre mare, se soteză usturoiul și ceapa în 2 linguri de supă concentrată de legume. Se adaugă ardeiul gras, morcovul, broccoli și, suplimentar, ¼ de cană de supă concentrată de legume. Se acoperă și se lasă să fiarbă la foc mediu timp de 2 minute. Se adaugă ciupercile, ceapa verde, chilli și încă 2 linguri de supă concentrată de legume. Se acoperă la loc și se mai lasă un minut la fiert.

2 | Legumele se asezonează cu piper cu lămâie și sare. Se amestecă bine.

3 | Se asamblează fajita: se pune o cantitate mică de legume fierte în centru, împreună cu roșiile cubulețe, salata verde, avocado și salsa. Se rulează și se savurează.

PONT

Piperul cu lămâie se poate cumpăra atât în varianta cu sare, cât și fără sare. Ai grijă să cumperi varietatea fără sare; pe urmă, dacă dorești, adaugă separat sare în fajita.

Poți să înlocuiești sau să adaugi legume la această rețetă, în funcție de anotimp. Dovlecelul zucchini și dovleacul sunt completări bune pe perioada verii.

ANTREURI

Legume africane 163

Clătite cu sparanghel 164

Roşii la cuptor umplute cu cuş-cuş 167

Salată cu burgeri 168

Fasole dominicană 170

Tocană picantă de arpacaş 172

Orez cu nucă de cocos şi curry 173

Vinete coapte 174

Ciuperci portobello cu spanac 176

Enchilada fabuloase din cartofi dulci 177

Chili cu paste favorite 179

Fettuccine cu broccoli şi sos de nuci caju 181

Tocană de porumb şi tomatillo 182

Linte cu verdeţuri 185

Plăcintă cu praz 187

Macaroane cu dovleac 189

Paste ca la mama acasă cu sos marinara 191

Năut Masala 192

Mămăligă ca la mama cu orez şi fasole 195

Tăiţei cu nucă şi legume 196

Gnocchi de dovleac cu sos italienesc de legume 199

Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201

Vinete în stil marocan 202

Calzone Southwestern 203

Deliciu de spaghete de dovleac 204

Tortilla cu tomatillo la cuptor 207

Lasagna de legume 209

Tocană cu găluşte vegetale 210

Turte de dovlecel zucchini cu gust de crab dar fără crab 211

LEGUME AFRICANE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 20–25 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

2 linguri de supă concentrată de legume
1 ceapă potrivită, tocată
1 ardei gras verde, tocat
4 căței de usturoi, mărunțiți
¼ de linguriță de boia iute
1 linguriță de scorțișoară
1 cană de apă
1 cartof dulce mare, curățat și tăiat în cuburi de un centimetru
2 căni de spanac tocat congelat
½ cană porumb congelat
4 linguri pastă de tomate
1 cutie de 450 de grame de roșii tăiate cubulețe
1 dovlecel potrivit, curățat și feliat
¼ de cană de unt de arahide natural
Sare de mare și piper negru după gust
2 căni de orez brun fiert, pentru servit

1 | Într-o oală mare de supă se pun 2 linguri de supă concentrată de legume, ceapa, ardeiul gras și usturoiul. Se lasă la fiert la foc mediu spre mare, până se înmoaie ceapa și piperul.

2 | Se reduce flacăra la medie. Se adaugă boia iute și scorțișoară. Se mai fierbe încă 1–2 minute.

3 | Se adaugă apa, cartofii dulci, spanacul, porumbul, pasta de tomate, roșiile tăiate cubulețe și dovlecelul. Se dă amestecul într-un clocot, se face focul mic, se acoperă oala și se lasă să fiarbă înăbușit 10 minute sau până când cartofii sunt bine pătrunși și moi la încercarea cu furculița. Dacă este necesar, se mai adaugă apă.

4 | Se adaugă untul de arahide, sarea și piperul. Se fierbe la foc mediu, timp de încă 5 minute.

5 | Se servește pe orez fiert.

CLĂTITE CU SPARANGHEL

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 15 minute
TIMP DE COACERE: 15 minute | SE OBȚIN 6 CLĂTITE

PENTRU CLĂTITE
1 cană de făină de grâu integrală pentru patiserie
2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)
1½–2 căni de lapte vegetal simplu

PENTRU UMPLUTURĂ
¼ cană supă concentrată de legume
3 căni de sparanghel tocat, tăiat mărunt
3 căței de usturoi, pisați
2 linguri de suc de lămâie
¼ de linguriță de tarhon uscat
1 linguriță de praf de ceapă
½ linguriță de sare de mare

PENTRU SOS
4 linguri de Maioneză Grădina verde (p. 108)
2 linguri de suc de lămâie
1 lingură de drojdie nutrițională
½ linguriță de sare
vârf de cuțit de fulgi de ardei roșu
2 linguri de lapte vegetal

1 | Pentru clătite, se amestecă făina și înlocuitorii de ouă într-un bol potrivit. Se include încet laptele și se bate cu telul până se obține o compoziție omogenă.

2 | Se pune ¼ de cană de compoziție într-o tigaie care nu lipește sau într-o tigaie pentru clătite. Se înclină și se rotește tigaia pentru distribuirea uniformă a compoziției pe fund. Se lasă să se prăjească 1 minut sau până când apar bule pe suprafața clătitei. Se întoarce clătita și se mai prăjește scurt și pe cea de-a doua față. Se repetă procesul cu restul de compoziție.

3 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

4 | Pentru umplutură, se sotează sparanghelul în ¼ de cană de supă concentrată de legume, într-o tigaie, la foc mediu spre mare, până se înmoaie.

5 | Se adaugă usturoiul, sucul de lămâie, tarhonul, praful de ceapă și sarea. Se sotează timp de 1 minut sau mai mult. Se dă deoparte.

6 | Pentru asamblare, se pune sparanghelul în mijlocul clătitei. Se rulează și se pune într-un vas mare pentru copt.

7 | Se acoperă și se lasă la copt timp de 15 minute. În timp ce clătitele sunt la cuptor, se bat ingredientele pentru sos și după ce clătitele sunt coapte, se pune sos pe fiecare clătită. Se servește imediat.

ROȘII LA CUPTOR UMPLUTE CU CUȘ-CUȘ

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 15 minute
TIMP DE COACERE: 15–20 minute | SE OBȚIN 6–8 PORȚII

8 roșii mari (cele tari sunt cele mai bune)
3 căni de cuș-cuș din grâu integral, fiert potrivit instrucțiunilor de pe ambalaj
4 linguri de supă concentrată de legume, împărțită
1 ceapă potrivită, tăiată cubulețe
2 căței de usturoi, tăiați cubulețe
½ de cană de busuioc proaspăt, tocat
½ de cană de semințe de pin
2 linguri de drojdie nutrițională
1 linguriță de boia dulce
1½ căni de frunze de spanac congelate
Sare de mare și piper negru după gust
1 lingură de oțet balsamic (de persoană/opțional)

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se taie roșiile în două și se scoate miezul. Se întorc roșiile cu tăietura în jos ca să se scurgă cât pregătești umplutura.

3 | Se fierbe cuș-cuș potrivit instrucțiunilor de pe ambalaj. Se lasă deoparte.

4 | Se pune ceapa și usturoiul într-o tigaie mare cu 2 linguri de supă concentrată de legume și se călesc la foc mediu spre mare.

5 | Se adaugă busuiocul, semințele de pin, drojdia nutrițională, boiaua dulce și spanacul cu încă 2 linguri de supă concentrată de legume. Se fierb 1–2 minute până se face spanacul. Se ia de pe foc.

6 | Se adaugă cuș-cuș și se asezonează cu sare și piper.

7 | Se pune compoziția de cuș-cuș în roșii și acestea se așează pe o tavă de copt de 20 x 20 centimetri. Dacă mai rămâne cuș-cuș, se pune în tava de copt în jurul roșiilor.

8 | Se coace cu tava neacoperită timp de 15–20 minute. Se servește fierbinte. Se presară pe deasupra oțet balsamic.

SALATĂ CU BURGERI

TIMP DE PREPARARE: 25 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

Această rețetă este adaptată după un preparat pe care-l comandam adeseori la unul dintre restaurantele preferate ale părinților mei, în Ithaca, New York, ABC Café – care nu mai este deschis, din păcate.

PENTRU SOS

¼ de cană de sos de soia cu conținut redus de grăsimi
2 linguri de tahini
1 lingură de ghimbir, mărunțit
½ de cană de oțet balsamic
2 linguri de agave
½ de lingură de Sambal Oelek

PENTRU SALATĂ

2 căni de salată verde tăiată franjuri
½ de cană de varză roșie tocată
2 morcovi mari, rași
1 castravete mare, tăiat cubulețe
1 ardei gras verde, curățat de semințe și tăiat în bucăți de un centimetru
½ de ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat în bucăți de un centimetru
1 roșie mare, tăiată în bucăți de un centimetru

ALTE INGREDIENTE

2 căni orez brun fiert
4 burgeri de năut și spanac (pag. 143) sau burgerii vegani preferați

1 | Pentru sos, se bat împreună toate ingredientele. Se pune la rece în frigider până va fi folosit.

2 | Se combină ingredientele de salată într-un bol mare. Se amestecă să se omogenizeze.

3 | Se umple fiecare vas de servit cu salată. În centru se pun 3 linguri cu vârf de orez și 1 burger. Se presară sosul.

4 | Se servește imediat.

FASOLE DOMINICANĂ

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 35 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

Ceea ce definește cu adevărat acest preparat este salata servită ca garnitură. Prospețimea crocantă a legumelor și gustul picant specific sosului realizează o combinație perfectă.

PENTRU FASOLE

¼ de cană de supă concentrată de legume, împărțită
1 ceapă, tăiată cubulețe
4 căței de usturoi, mărunțiți sau pisați
1 ardei gras verde potrivit, tăiat cubulețe
½ de cană de dovleac plăcintar tăiat cubulețe
½ de cană coriandru tocat
1 cană de apă
3 linguri pastă de tomate
2 cutii de fasole pinto
½ de lingură de frunze de oregano mexican, uscat
½ de linguriță de cimbru, uscat
Sare de mare după gust
4 căni de orez brun fiert, pentru servit

PENTRU SALATĂ

2 căni de salată tocată
2 căni de varză, tăiată fâșii
¾ de cană de castravete feliat
¾ de cană de sfeclă fiartă feliată
1 roșie, feliată
1 avocado mare, feliat
oțet balsamic din orez
¼ de linguriță de sare
¼ de linguriță de piper

1 | Pentru fasole, se încălzesc 2 linguri de supă concentrată de legume într-o oală mare și se soteză ceapa și usturoiul la foc mediu spre mare, până se înmoaie. Se adaugă ardeiul verde, dovleacul, coriandrul și încă 2 linguri de supă concentrată de legume. Se lasă la fiert 2 minute, amestecând.

2 | Se adaugă apa, pasta de tomate, fasolea, oregano și cimbrul. Se dă într-un clocot și se lasă la fiert, cu vasul descoperit, timp de 15 minute. Dacă este necesar, se mai adaugă ½ de cană de apă. Se asezonează cu sare.

3 | Cât timp fierbe fasolea, se face salata. Într-un bol mare se amestecă toate ingredientele.

4 | Se servește fasolea pe orez și deasupra se garnisește cu salată.

PONT

Fasolea pinto poate să fie înlocuită cu fasole neagră sau roșie.

TOCANĂ PICANTĂ DE ARPACAȘ

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE FIERBERE: 40 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

6 căni de supă concentrată de legume, împărţită
2 căţei de usturoi
1 ceapă potrivită, tăiată cubuleţe
1 cutie de 450 de grame de năut, scurs și clătit
½ de cană de arpacaș
½ de cană de linte galbenă
1½ căni de cartofi dulci, tăiaţi cubuleţe
½ de linguriță de boia iute
1 linguriță de sare de mare
1 lingură de coriandru măcinat

1 | Se sotează usturoiul și ceapa în 2 linguri de supă concentrată de legume.

2 | Se adaugă restul de supă concentrată de legume, năutul, arpacașul și lintea în oala de supă. Se dă într-un clocot, apoi se fierbe înăbușit, cu oala acoperită parţial, timp de 15 minute.

3 | Se adaugă cartofii dulci și condimentele. Se continuă fierberea timp de 25 de minute sau până când se înmoaie cartofii dulci și lintea.

4 | Se servește imediat.

OREZ CU NUCĂ DE COCOS ȘI CURRY

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE FIERBERE: 30–35 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

2 linguri de supă concentrată de legume
1 ceapă potrivită, tăiată cubuleţe
1 ardei gras verde mare, tăiat cubuleţe
2 linguri de usturoi mărunţit
2 linguriţe de chimen măcinat
1 cutie de 450 de grame de fasole pinto, scursă și clătită
4 căni de apă
1 cutie de 400 de grame de lapte de nucă de cocos degresat și neîndulcit
200 de grame de spanac proaspăt sau 1 pachet de spanac congelat, dezgheţat și scurs
2 căni de orez brun fiert
Sare de mare după gust

1 | Se încălzesc 2 linguri de supă concentrată de legume într-o oală mare și se călesc ceapa, ardeiul gras și usturoiul la foc mediu spre mare, până se înmoaie legumele. Se adaugă chimenul și fasolea.

2 | Se adaugă apa, laptele de nucă de cocos, spanacul și orezul. Se dă într-un clocot. Pe urmă se face focul mic și se acoperă vasul, se fierbe înăbușit timp de 30–35 de minute, amestecându-se la 7–10 minute, până când este fiert orezul.

3 | Se asezonează cu sare. Se servește fierbinte.

VINETE COAPTE

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE COACERE: 50 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

½ de cană de făină integrală de patiserie
½–¾ de cană de lapte de soia
1–2 căni de pesmet italienesc
1 vânătă mare, curăţată, feliată în bucăţi de un centimetru grosime, pe lung
2 borcane de 800 de grame de Sos Marinara (sau o porţie dublă de Sos Marinara, pag. 191)
1 pachet 300 de grame de spaghete sau alte paste asemănătoare din grâu integral, fierte

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se pune făina de patiserie într-un bol puțin adânc. Se toarnă laptele într-un al doilea bol puțin adânc. Se pune pesmetul într-un al treilea bol puțin adânc. Feliile se vânătă se pregătesc trecându-se mai întâi prin făină, apoi se acoperă cu lapte și în cele din urmă se trec prin pesmet. Este posibil să fie nevoie să mai adaugi făină, lapte sau pesmet, în funcție de numărul de felii de vânătă pe care le-ai tăiat.

3 | Feliile de vânătă pregătite se pun pe o tavă de copt acoperită în prealabil cu hârtie de copt. Se lasă la copt 20 de minute, până se rumenesc, întorcându-se la mijlocul intervalului. Se scoate tava din cuptor, dar temperatura acestuia este păstrată în continuare la 180°C.

4 | Se presară ½ de cană de Sos marinara pe fundul unui vas de copt de 3 litri. Se suprapun feliile de vânătă. Se mai adaugă un strat de Sos marinara. Se garnisește cu restul de felii de vânătă și se acoperă cu Sos marinara.

5 | Se acoperă cu folie și se pune la cuptor timp de 30 de minute. Se servește pe spaghete.

VEZI IMAGINEA DE LA PAGINA 161

CIUPERCI PORTOBELLO CU SPANAC

TIMP DE PREPARARE: 25 minute | TIMP DE COACERE: 25–30 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

30 de ciuperci portobello pitice
¼ de cană de supă concentrată de legume
½ de ceapă mare, tăiată cubulețe
4 căței de usturoi, mărunțiți
1 tulpină de țelină, tăiată cubulețe
1 linguriță de cimbru, uscat
1 linguriță de sos Worcestershire
4 linguri de vin roșu
½ de linguriță de sare
¼ de linguriță de piper negru
1 cană de pesmet
12 căni de spanac proaspăt, opărit până se înmoaie, apoi scurs

1 | Se spală ciupercile și se rup picioarele.

2 | Se încălzesc 2 linguri de supă concentrată de legume într-o tigaie potrivită, la foc mediu spre mare. Se adaugă ceapa, usturoiul și țelina și se continuă fierberea până se înmoaie ceapa. Se ia vasul de pe foc.

3 | Se adaugă restul de 2 linguri de supă concentrată de legume, cimbrul, sosul Worcestershire, sarea, piperul negru, vinul roșu și pesmetul. Compoziția trebuie să fie legată. În caz că nu este, se mai adaugă supă concentrată de legume.

4 | Se pune această umplutură în ciuperci. Pe urmă, ciupercile umplute se pun într-un vas de copt care nu lipește. Se pun la copt la 180°C timp de 25–30 minute.

5 | Între timp, se pune spanacul opărit pe un platou de servit și deasupra se așează ciupercile umplute.

6 | Se servește imediat.

ENCHILADA FABULOASE DIN CARTOFI DULCI

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE COACERE: 25 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

½ de cană de supă concentrată de legume, împărțită
1 ceapă potrivită, tăiată cubulețe
5 căței de usturoi, mărunțiți
1 linguriță de coriandru
2 linguriță de chimen măcinat
2 căni de spanac proaspăt, tocat
2 căni de fasole neagră, tocată în robotul de bucătărie
4 linguri de sos de soia
3 căni de cartofi dulci fierți și pasați
Sare de mare, după gust
10 tortilla mari
1 borcan de salsa ta preferată

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se încălzesc 2 linguri de supă concentrată de legume într-o tigaie potrivită, la foc mediu spre mare. Se adaugă ceapa și usturoiul. Se sotează până când ceapa devine translucidă. Se adaugă coriandru și chimen. Se mai fierbe 1 minut, amestecându-se permanent.

3 | Se adaugă restul de supă concentrată de legume, spanacul, fasolea neagră, sosul de soia și cartofii dulci pasați. Se lasă la fiert 3–5 minute. Se ia vasul de pe foc și se asezonează cu sare.

4 | Se pune ¼–½ de cană de compoziție în centrul unei tortilla. Se rulează ca un burrito și se pune într-un vas de copt care nu lipește.

5 | După ce sunt gata toate burrito, se toarnă deasupra salsa preferată și se acoperă cu folie de aluminiu.

6 | Se coc 25 de minute.

CHILLI CU PASTE FAVORITE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 20 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

250 de grame de paste spirale din grâu integral (sau din orez sau legume)
¼ de cană de supă concentrată de legume, împărțită
1 ceapă, tocată
3 căței de usturoi, mărunțiți
2 linguri de oregano
1 lingură de praf de chili
¼ de linguriță de boia iute
1 ardei gras verde mic, tăiat cubulețe
1 morcov mare, ras
1 cutie de 450 de grame de roșii tăiate cubulețe cu ardei jalapeño
2 cutii de 450 de grame de fasole kidney
1 pachet de 450 de grame de porumb congelat
Sare de mare după gust

1 | Se fierb pastele în apă clocotită până se înmoaie. Se scurg și se clătesc în apă caldă, apoi se lasă deoparte.

2 | Se încălzesc 2 linguri de supă concentrată de legume într-o oală mare. Se adaugă ceapa, usturoiul, oregano, praful de chilli și boiaua dulce. Se lasă la fiert până se înmoaie ceapa.

3 | Se adaugă 2 linguri de supă concentrată de legume, ardeiul verde, morcovul tăiat cubulețe, roșiile, fasolea kidney și porumbul. Se lasă să fiarbă înăbușit la foc mediu, amestecându-se ocazional, timp de 10 minute. Se asezonează cu sare.

4 | Se servește pe paste fierte.

FETTUCCINE CU BROCCOLI ȘI SOS DE NUCI CAJU

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 20 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

6 căni de broccoli, tocat
250 de grame de fettuccine din grâu integral
½ de cană de nuci caju crude
1–1½ căni de apă
2 linguri de supă concentrată de legume
6 căţei de usturoi mari, mărunţiţi
1 lingură de miso
½ de lingură de drojdie nutriţională
1 linguriţă de tahini
¼ de linguriţă de boia dulce afumată
Sare și piper după gust

1 | Se opărește broccoli în apă clocotită până începe să devină moale, aproximativ 5 minute. Trebuie să aibă o culoare verde aprinsă și să mai fie crocant. Se scurge și se lasă deoparte.

2 | Se fierb fettuccine în apă clocotită, până încep să se înmoaie. Se clătesc și se scurg repede.

3 | Se pasează nucile caju și apa în blender, până se obține o compoziție omogenă

4 | Se încălzesc 2 linguri de supă concentrată de legume într-o tigaie la foc mediu spre mare. Se sotează și usturoiul. Se adaugă compoziția de nuci caju, miso, drojdia nutrițională, tahini și boiaua dulce afumată. Se lasă să mai fiarbă la foc mediu încă 7 minute. Se asezonează cu sare și piper.

5 | Se întinde fettuccine pe un platou mare, se garnisesc cu broccoli și se adaugă sosul. Se servesc fierbinți.

PONTURI

Ai grijă să folosești și tulpinile de broccoli, curățate. Sunt crocante și delicioase.

Pentru obținerea unei arome mai apropiate de cea a brânzeturilor, se adaugă 2–4 linguri de drojdie nutrițională în sosul de nuci caju.

Pentru o aromă mai accentuată, folosește fettuccine de roșii cu busuioc sau încearcă fettuccine fără grâu, cum ar fi cele din anghinare sau porumb.

TOCANĂ DE PORUMB ȘI TOMATILLO

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 25 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

1 ceapă mare, tocată
3 căţei de usturoi, mărunţiţi
4 căni supă concentrată de legume, împărţită
6 știuleți de porumb, curăţaţi de boabe (în jur de 6 căni)
1 cartof mare, tăiat cubuleţe
2 ½ căni de tomatillo, curăţate de coajă și tocate
1 ardei jalapeño, curăţat de semințe și tocat mare
¼ de cană de coriandru tocat
½ de linguriţă de praf de ceapă
½ de linguriţă de oregano
1 linguriţă de boia dulce
Sare de mare după gust

1 | Într-o oală de supă se sotează ceapa și usturoiul în 2 linguri de supă concentrată de legume la foc mediu, amestecând frecvent. Se fierbe 1–3 minute, până iese mirosul de usturoi.

2 | Se adaugă restul de supă concentrată de legume, porumbul și cartofii. Se dă într-un clocot, apoi se face focul mic și se fierbe înăbușit 10–15 minute, până când cartofii și porumbul sunt fierte bine. Cartofii sunt făcuți când se străpung ușor cu furculița.

3 | Se adaugă tomatillo și ardeii jalapeño. Se mai lasă la fiert aproximativ 5 minute, până se înmoaie tomatillo.

4 | Se adaugă coriandrul, praful de ceapă, oregano și boiaua dulce și se asezonează cu sare. Se mai lasă să fiarbă înăbușit încă 5 minute.

5 | Se servește ca atare sau pe orez.

PONTURI

Poți să cumperi tomatillo din majoritatea magazinelor alimentare; conferă o aromă minunată.

Consistența finală a acestei rețete trebuie să fie mai groasă decât a unei supe, mai apropiată de a unei tocane.

LINTE CU VERDEȚURI

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 35–40 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

1 cană de linte nefiartă
2–3 căni de supă concentrată de legume
1 ceapă mare, tăiată cubulețe
1 lingură de usturoi mărunțit
3 linguri de oregano uscat
2 căni de roșii tăiate cubulețe cu ardei jalapeño
4 linguri de pastă de tomate
450 de grame de spanac tocat, proaspăt sau congelat
1 lingură de oțet balsamic
Sare de mare și piper negru după gust
4 căni de orez brun fiert, pentru servit

1 | Se pune lintea într-o oală mare cu 2 căni de supă concentrată de legume. Se dă într-un clocot la foc mediu, apoi se reduce focul și se mai fierbe înăbușit încă 25–30 minute până se înmoaie lintea. La nevoie, se mai poate adăuga supă concentrată de legume. După ce s-a făcut lintea, se scurge și se lasă deoparte.

2 | Într-o oală mare se soteză ceapa în 2 linguri de supă concentrată de legume la foc mediu, până se înmoaie. Se adaugă usturoiul, oregano, roșiile, pasta de tomate și lintea fiartă și se mai fierbe încă 4–5 minute. Se adaugă spanacul. Se acoperă și se fierbe până se înmoaie spanacul, 3–4 minute.

3 | Se adaugă oțetul și se asezonează cu sare și piper. Se servește fierbinte, pe pat de orez brun.

PLĂCINTĂ CU PRAZ

TIMP DE PREPARARE: 25 minute | TIMP DE COACERE: 50 minute –1 oră
SE OBȚIN 6 PORȚII

PENTRU BLAT
2 cartofi potriviți, rași
180 de grame de tofu moale
¼ de cană de lapte de soia
2 linguri de drojdie nutrițională
2 linguri de făină de migdale
¼ de linguriță de nucșoară
¼ de linguriță de sare de mare
¼ de linguriță de piper negru

PENTRU UMPLUTURĂ
2 linguri de supă concentrată de legume
3 bucăți de praz potrivite, tocate (aproximativ 4 căni)
3 căței de usturoi, mărunțiți
2 linguri de vin alb
180 de grame de tofu moale, scurs și pisat
1 lingură de suc de lămâie
1 linguriță de sare de mare
1 cană de pesmet de grâu integral
1 linguriță de tarhon, uscat
1 lingură de cimbru, uscat
1 cană de ciuperci feliate
½ de cană de roșii uscate la soare, tocate (evită produsele conservate în ulei)
½ de cană de lapte de soia
1 cutie de măsline negre tocate (opțional)

1 | Pentru blat, se preîncălzește cuptorul la 180°C. Se spală și se rad cartofii. Pe urmă, cartofii rași se storc și se scurg de apă. Se amestecă tofu, laptele, drojdia nutrițională, făina de migdale, nucșoara, sarea și piperul.

2 | Se întinde compoziția pe un pat de cartofi într-o tavă care nu lipește.

3 | Blatul de cartofi se coace până se rumenește (în jur de 20–25 minute). Se scoate tava din cuptor.

4 | Pentru umplutură, se sotează prazul și usturoiul în supă concentrată de legume la foc mediu spre mare, până când se înmoaie prazul. Se adaugă vinul și se mai fierbe aproximativ 5 minute. Se ia de pe foc și se lasă deoparte.

5 | Într-un bol mare se amestecă tofu, sucul de lămâie, sarea, pesmetul, tarhonul, cimbrul, ciupercile, roșiile uscate la soare, laptele de soia și măslinele, dacă folosești. Se adaugă cu grijă prazul.

6 | Se pune compoziția de umplutură cu lingura pe blat și se mai pune la copt 30–35 de minute.

PONT

Spală bine prazul, pentru că tinde să aibă nisip înăuntru.

ANTIOXIDANȚI PLINI DE CULOARE

Culorile vibrante ale legumelor și fructelor, roșu, galben, verde, purpuriu și portocaliu sunt fără îndoială plăcute ochiului, dar știai că există un motiv științific pentru care alimentele în culori bogate sunt și bogate în factori nutritivi? Secretul stă în niște compuși chimici care se numesc antioxidanți, care formează un scut de protecție în jurul învelișului plantelor și le protejează de reacțiile potențial periculoase cum ar fi electronii rătăcitori și radicalii liberi care pot face rău plantei. Așa cum se detaliază în *Studiul China*, acești antioxidanți sunt de obicei colorați și variază de la „culoarea galbenă a beta-carotenului (dovleac), la roșul licopenului (tomate) și la culoarea portocalie a critoxantinelor (ce nume ciudat – portocale)."*

**Studiul China*, pag. 122

MACAROANE CU DOVLEAC

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE FIERBERE: 20 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

1 cutie de 500 de grame de macaroane din grâu integral
1 ceapă potrivită, tăiată cubuleţe
1 căţel de usturoi, mărunţit
2 linguri de supă concentrată de legume
2 căni de dovleac plăcintar fiert și pasat
½ de cană de nuci caju crude
½ de cană de lapte de soia
½ de cană de apă
2 linguri de drojdie nutriţională
2 linguri de miso alb
Sare de mare după gust

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Macaroanele fierte se pun într-un vas mare de copt și se lasă deoparte.

3 | Se soteză ceapa și usturoiul cu 2 linguri de supă concentrată de legume, într-o tigaie mare, la foc mediu spre mare. Se adaugă dovleacul și se continuă fierberea, până când compoziţia se încălzește bine. Se adaugă macaroanele și se amestecă bine.

4 | Se pasează nucile caju, laptele, apa, drojdia nutriţională și miso în robotul de bucătărie până capătă o consistență omogenă și cremoasă.

5 | Se toarnă peste amestecul de macaroane și se amestecă bine. Se asezonează cu sare. Pe urmă, se acoperă cu folie și se pune la copt timp de 15 minute

PONT

Dovleacul plăcintar poate fi cumpărat atât de la raionul de alimente congelate, cât și de la raionul de produse agricole.

PASTE CA LA MAMA ACASĂ CU SOS MARINARA

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 35 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

4 linguri de supă concentrată de legume
2 tulpini de ţelină, tocate
1 morcov mare, curăţat şi tăiat cubuleţe
1 ceapă potrivită, tăiată cubuleţe
4 căţei de usturoi, mărunţiţi
1 lingură de pastă de tomate
¼ de cană de vin roșu dulce
800 de grame de roșii tăiate cubuleţe
250 de grame de sos de roșii
1 lingură de busuioc
½ de lingură de oregano
1 lingură de drojdie nutriţională
½ de linguriţă de cimbru
1½ căni de firimituri de soia (opțional)
Sare și piper după gust
180 de grame de paste, fierte

1 | Se pun 4 linguri de supă concentrată de legume într-o tigaie mare. Se adaugă usturoiul, ceapa, ţelina și morcovul. Se sotează la foc mare până când ceapa devine translucidă.

2 | Se adaugă restul ingredientelor. Se dă într-un clocot.

3 | Se face focul mic, se acoperă tigaia și se lasă să fiarbă înăbușit 30 de minute. Se asezonează cu sare și piper.

4 | Se servește pe pastele preferate fierte.

NĂUT MASALA

TIMP DE PREPARARE: 15–20 minute | TIMP DE FIERBERE: 20 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

2 linguri de supă concentrată de legume
1½ căni de ceapă tocată
2 linguri de usturoi mărunțit
2 linguri de ghimbir proaspăt, mărunțit
1 linguriță de șofran indian
1 linguriță de coriandru
1 linguriță de chimen măcinat
½ de linguriță de garam masala
2 căni de roșii tăiate cubulețe
2 linguri de pastă de tomate
Sare de mare după gust
½ de linguriță de boia iute (sau mai puțin)
2 cutii de 450 de grame de năut, scurs
¾ de cană de lapte de migdale
½ de linguriță de suc de lămâie
4 căni de orez brun fiert, pentru servire

1 | Într-o tigaie mare se soteză ceapa la foc mediu cu 2 linguri de supă concentrată de legume, amestecând frecvent, până când ceapa devine translucidă. Se adaugă apoi usturoiul, ghimbirul, șofranul indian, coriandrul, chimenul și garam masala. Se fierbe 2 minute.

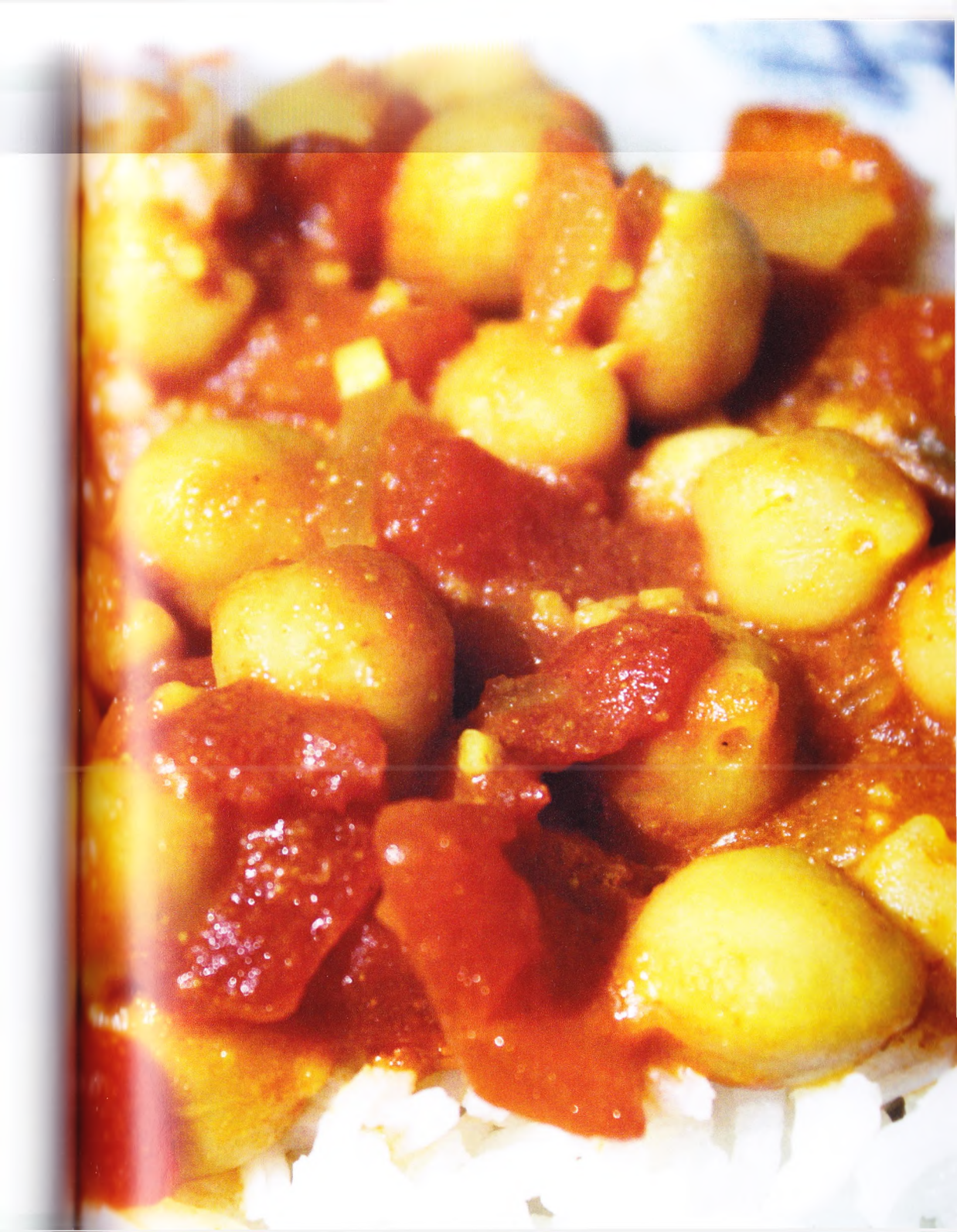
2 | Se adaugă apoi roșiile tăiate cubulețe, pasta de tomate, sarea și boiaua iute și se mai lasă la fiert 3–4 minute. Se adaugă apoi și năutul, laptele de migdale și sucul de lămâie. Se acoperă și se lasă la fiert 8–10 minute la mic.

3 | Se servește pe orez.

PONTURI

Laptele de nucă de cocos folosit în locul laptelui de migdale conferă o aromă plăcută preparatului.

Consistența finală a acestei rețete trebuie să fie mai groasă decât a unei supe, mai curând ca a unei tocane, și este foarte bună servită cu lipie încălzită.



MĂMĂLIGĂ CA LA MAMA CU OREZ ȘI FASOLE

TIMP DE PREPARARE: 15–20 minute | TIMP DE FIERBERE: 55 minute
TIMP DE COACERE: 30 minute | SE OBȚIN 6 PORȚII

2 căni de apă
¾ de cană de mămăligă
¼ de linguriță de sare de mare
1 ceapă mică, tăiată cubulețe
3 căței de usturoi, mărunțiți sau pisați
1 cutie de 400 de grame de roșii tăiate cubulețe
2 căni de supă concentrată de legume (mie îmi place marca Pacific – conținut redus de sare și fără grăsimi)
1 lingură de praf de chili
1 cană de orez brun cu bobul scurt (boabele stau mai lipite între ele)
1 cutie de 450 de grame de fasole neagră, scursă și clătită
1 cană de salsa
2 avocado
½ de linguriță de suc de lămâie
¼ de linguriță de praf usturoi
Sare de mare după gust

1 | Se pun 2 căni de apă, mălaiul și sarea într-o oală medie. Se dă într-un clocot și se fierbe apoi 10–12 minute, până când mămăliga se desprinde de pe pereții vasului. Se mută apoi într-o formă mare de plăcintă și se întinde pe fundul acesteia. Se lasă apoi deoparte.

2 | Se pun ceapa, usturoiul, roșiile, supa concentrată, praful de chilli și orezul în oala specială de fiert orez sau într-o oală obișnuită. Se fierbe până când orezul devine moale (în jur de 45 de minute).

3 | Se adaugă fasolea neagră în orez. Se întinde compoziția de orez cu fasole peste mămăliga.

4 | Se pune salsa deasupra.

5 | Se pune la copt, la 180°C timp de 30 de minute.

6 | Se scoate din cuptor și se lasă deoparte 5–10 minute.

7 | Se pasează avocado și se amestecă sucul de lămâie și praful de usturoi. Se asezonează cu sare de mare.

8 | Se pune avocado asezonat pe preparatul care s-a răcit între timp.

TĂIȚEI CU NUCĂ ȘI LEGUME

TIMP DE PREPARARE: 25 minute | TIMP DE FIERBERE: 15 minute

SE OBȚIN 4 PORȚII

500 de grame de spaghete din grâu integral sau alte paste, fierte
¼ de cană de supă concentrată de legume,
1 ceapă, feliată
½ de ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat cubulețe
½ de ardei gras verde, curățat de semințe și tăiat cubulețe
2 ardei jalapeño, curățați de semințe și tăiați cubulețe
2 căni de broccoli tocat
1 morcov mare, tăiat fâșii subțiri
¼ de cană de busuioc proaspăt, tocat
2 linguri semințe de susan
¼ de cană de unt de arahide natural
¼ de cană de tamari sau sos de soia, degresate
2 linguri de oțet din orez
1 lingură de ghimbir proaspăt, mărunțit
2 căței de usturoi, mărunțiți
2 linguri de agave
3 cepe verzi, feliate
¼ de cană de arahide zdrobite
Sare de mare după gust

1 | Se fierbe o jumătate de kilogram de paste și se lasă deoparte.

2 | Într-o tigaie mare se adaugă ¼ de cană de supă concentrată de legume, ceapa, ardeiul, broccoli și morcovul. Se lasă la fiert 5 minute, până când legumele sunt ușor opărite.

3 | Se adaugă pastele, busuiocul și semințele de susan. Se lasă deoparte.

4 | Într-o oală separată, se pune untul de arahide, tamari sau sosul de soia, oțetul din orez, ghimbirul, usturoiul și agave. Se fierb la foc mediu, amestecându-se în permanență, până se omogenizează compoziția.

5 | Se garnisește cu ceapă verde și arahide. Se asezonează cu sare.

PONTURI

Mazărea în teacă și conopida sunt, ambele, excelente ca înlocuitori pentru broccoli.

Pentru a obține ușor felii frumoase de morcov tăiate julienne, folosește o răzătoare de legume sau o răzătoare julienne.

GNOCCHI DE DOVLEAC CU SOS ITALIENESC DE LEGUME

TIMP DE PREPARARE: 25 minute | TIMP DE GĂTIRE: 25–30 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

Este o rețetă delicioasă și sățioasă, surprinzător de simplu de realizat. Culoarea portocalie pe care o au gnocchi, în contrast cu culoarea roșie și verde a legumelor este foarte atrăgătoare pentru ochi.

1 cutie de 450 de grame de piure de dovleac
2¾ căni de făină de grâu integrală
8–10 căni de apă
1 linguriță de sare de mare
2 linguri de supă concentrată de legume
1 ceapă potrivită, feliată în fâșii lungi
1 linguriță de busuioc
1 lingură de oregano
1 cutie de un kilogram de roșii tăiate cubulețe cu jalapeño
2 dovleci zucchini mari, feliați
Sare și piper după gust

1 | Se amestecă dovleacul și făina, până se obține un aluat omogen. Dacă este necesar, se mai adaugă făină, astfel încât aluatul să fie mai compact și să nu se lipească. (Atenție să nu frământi aluatul excesiv.)

2 | Se împarte aluatul în 4–5 porții, care se pun pe o suprafață pe care s-a presărat în prealabil făină. Se întinde fiecare porție ca un sul cu diametrul în jur de 2,5 centimetri. Se taie sulul în bucăți de 2,5 centimetri lungime.

3 | Într-un vas mare se pune apă și sare. Se dă într-un clocot. Se pun gnocchi în apa clocotită și se fierb până se ridică deasupra și plutesc, în jur de 5 minute. În funcție de mărimea vasului, e posibil să fie nevoie să le fierbi pe rând. După ce au fiert, gnocchi se scot din apă și se pun deoparte.

4 | Într-o tigaie mare, la foc mediu, se soteză ceapa, 2 linguri de supă concentrată de legume, busuiocul și oregano, până când ceapa devine moale, aproximativ 4–5 minute. Se adaugă roșiile și dovlecelul zucchini. Se acoperă și se mai lasă la fiert încă 5–7 minute, până se înmoaie și dovlecelul.

5 | Se pun legumele pe gnocchi și se servesc imediat. Se asezonează cu sare și piper.

LEGUME LA CUPTOR CU SPANAC PROASPĂT, ULUITOR DE GUSTOASE

TIMP DE PREPARARE: 25 minute | TIMP DE COACERE: 20 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

PENTRU LEGUMELE LA CUPTOR
1 ceapă potrivită, feliată
1 ardei gras verde, curăţat de seminţe și tăiat julienne
1 cartof dulce, tăiat bucăţele
1 căpăţână de broccoli, tăiată bucăţele
250 de grame de ciuperci
500 de grame de roșii cherry, tăiate în două
1 dovlecel potrivit, feliat
Praf de usturoi
Praf de ceapă
Sare de mare și piper negru
8 căni de spanac proaspăt
2 căni de orez brun fiert

PENTRU SOS
¼ de cană de oţet balsamic
¼ de cană de sirop de arţar
¼ de cană de migdale tocate
1 lingură de suc de portocale proaspăt stors
1 linguriţă de cimbru, uscat
1 linguriţă de busuioc, uscat
1 linguriţă de rozmarin, uscat
1 căţel de usturoi, mărunţit

1 | Se preîncălzeşte cuptorul la 425°. Prepară toate legumele cu excepţia spanacului și pune-le într-un vas mare de copt, tapetat cu folie de copt. Presară praful de usturoi, praful de ceapă, sarea și piperul negru. Lasă legumele la copt timp de 20 de minute.

2 | Cât timp se coc legumele, amestecă toate ingredientele pentru sos într-un bol potrivit.

3 | Pune spanacul într-un bol mare de servit. Combină legumele coapte și sosul. Servește cald, pe spanac și orez brun.

PONTURI

Și legumele pot fi gratinate; în cazul în care optezi pentru această variantă, lasă-le la gratinat 15 minute în locul celor 25 de minute de fiert. Poţi să le pregăteşti cu până la o zi înainte, pentru rapiditate.

VINETE ÎN STIL MAROCAN

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE FIERBERE: 30 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

2 linguri de supă concentrată de legume
1 ceapă potrivită, tocată
4 căţei de usturoi, pisaţi
1 linguriţă de chimen măcinat
1 linguriţă de șofran indian
½ de linguriţă de pudră de curry
½ de linguriţă de garam masala
Un vârf de cuţit de boia iute
2 linguri de vin alb
2 linguri de pastă de tomate
1 vânătă, tăiată cubuleţe (aproximativ 4 căni)
½ de ardei gras verde mare, curăţat de seminţe și tăiat cubuleţe
½ de ardei gras roșu mare, curăţat de seminţe și tăiat cubuleţe
½ de ardei gras galben, curăţat de seminţe și tăiat cubuleţe
1 morcov mare, ras
½ de cană de roșii tăiate cubuleţe
1½–2 căni de supă concentrată de legume, împărţită
¾ de cană de stafide
⅓ de cană de coriandru tăiat cubuleţe
Sare de mare după gust
3 căni de orez brun, fiert

1 | Într-o oală mare se sotează ceapa, usturoiul, chimenul, șofranul indian, pudră de curry, garam masala și boiaua iute, în 2 linguri de supă concentrată de legume, la foc mediu spre mare până când ceapa devine translucidă, amestecându-se frecvent. Se adaugă pasta de tomate și vinul. Se amestecă până se rumenesc.

2 | Se adaugă apoi vinetele, ardeiul gras și morcovul. Se amestecă 1 minut, apoi se adaugă roșiile și supa concentrată de legume. Se acoperă și se lasă la fiert la foc mediu timp de 20 de minute, amestecând ocazional, până când se înmoaie ardeiul și vinetele. Pe urmă, se ia vasul de pe foc.

3 | Se adaugă stafidele și coriandrul. Se asezonează cu sare.

4 | Se servește cu orez brun.

PONT

Acest preparat este delicios servit pe cuș-cuș sau orez.

CALZONE SOUTHWESTERN

TIMP DE PREPARARE: 30 minute | TIMP DE CREȘTERE: 45 –60 minute
TIMP DE COACERE: 20 –30 minute | SE OBȚIN 8–10 CALZONE

PENTRU ALUAT
4 căni de făină de grâu integrală
1 lingură de agave
½ de linguriță de sare de mare
3 linguriţe de drojdie instant (sau pentru mașina de pâine)
1½ căni de apă caldă

PENTRU UMPLUTURĂ
2 căni din salsa ta preferată
2 căni de porumb
1 cutie de fasole neagră
¼ de cană de ceapă verde
¾ de cană de măsline negre tocate

1 | Pentru aluatul de calzone, se amestecă toate ingredientele pentru aluat într-un bol. Se frământă cu mâinile timp de 8–10 minute, până se obține o consistență omogenă și elastică.

2 | Se taie aluatul în opt părți egale. Se formează bile, care se pun apoi pe o tavă de copt la aproximativ 5 centimetri distanță între ele. Se acoperă tava cu folie de plastic și se pune într-un loc cald, fără curenți de aer, ca să crească, timp de aproximativ 45–60 minute.

3 | Se pun toate ingredientele într-un bol și se lasă deoparte.

4 | Se preîncălzește cuptorul la 220°C.

5 | Pe o suprafață pe care se presară făină se întinde fiecare bilă până se obține un disc de aproximativ 15-20 de centimetri diametru. Se pun 2–3 linguri cu vârf de umplutură în centrul discului, cu puțină apă și apoi se îndoaie discul, se umezesc marginile cu puțină apă și se lipesc. Se sigilează marginea cu degetele sau cu o furculiță.

6 | Pe urmă, calzone se pun pe o tavă de copt care nu lipește. Se coc 20–30 de minute, până când se rumenesc la suprafață.

7 | Se servesc fierbinți.

PONT

Aceste calzone pot fi servite și cu *Sos Marinara* (pag. 191) sau cu salsa ta favorită.

DELICIU DE SPAGHETE DE DOVLEAC

TIMP DE PREPARARE: 25 minute | TIMP DE COACERE: 45 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

Dovleacul spaghetti este visul celor care țin diete! Are un conținut foarte bogat de fibre și foarte puține calorii.

1 dovleac de spaghete
¼ de cană de supă concentrată de legume, împărțită
1 ceapă, tăiată cubulețe
3 căței de usturoi, pisați
4 căni de roșii proaspete tăiate cuburi
1 ardei verde, tăiat cubulețe
1 linguriță de rozmarin
1 linguriță de oregano
1 linguriță de busuioc
½ de linguriță de fulgi de ardei roșu
½ de linguriță de cimbru
½ de linguriță de măghiran
1 lingură de suc de lămâie
Sare de mare și piper negru după gust

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se taie dovleacul pe lungime și se scot semințele. Se pun cele două jumătăți într-o tavă se copt. Se lasă la copt 45 minute sau până când dovleacul este ușor pătruns de un vârf de cuțit. Se scoate dovleacul din cuptor și se lasă deoparte să se răcească suficient cât să poată fi manipulat cu ușurință.

3 | Cât timp se coace dovleacul, se sotează ceapa și usturoiul cu 2 linguri de supă concentrată de legume, într-o tigaie potrivită, la foc mediu, până se înmoaie ceapa. Se adaugă restul de supă concentrată de legume, roșiile, ardeiul gras, condimentele și sucul de lămâie. Se lasă la fiert timp de 5–8 minute. Se asezonează cu sare și piper. Se lasă apoi deoparte.

4 | Cu ajutorul furculiței, se trag firele de dovleac de pe coajă. Se pun apoi într-un bol mare, de servit.

5 | Se adaugă amestecul cu roșii peste dovleac și se amestecă ușor. Se servește cald.

PONT

Dovleacul spaghetti trebuie să aibă o culoare galben deschis uniformă, fără urme de lovituri. Poate să fie păstrat la temperatura camerei până la 3 săptămâni și poate fi procurat pe toată durata anului, deși sezonul lui culminant este toamna.

TORTILLA CU TOMATILLO LA CUPTOR

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | **TIMP DE COACERE:** 30 minute
SE OBȚIN 8 PORȚII

Este un preparat ușor de realizat și simplu, excelent pentru copii.

2 pungi de cipsuri tortilla, sfărâmate
1 borcan de 800 de grame de salsa
1 pungă de 450 de grame de porumb congelat
1 cutie de 450 de grame de fasole pinto, scursă
8 tomatillo, curățate de coajă și tocate
¼ de cană de apă
1 ardei jalapeño
½ de cană de coriandru
2 căței de usturoi, mărunțiți
Sare de mare după gust
2 avocado, tocați (opțional)

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se pun cipsurile mărunțite de tortilla într-un bol. Se adaugă salsa, porumbul și fasolea. Se amestecă bine. Se întinde pe fundul unui vas de copt de 22,5 x 32,5 centimetri. Se acoperă și se pune la copt 30 de minute.

3 | Cât durează coacerea, se pregătește combinația de tomatillo. Într-o oală mică se pune tomatillo, apa și ardeiul jalapeño. Se lasă la fiert până se înmoaie legumele, aproximativ 10 minute. Se toarnă apoi în vasul robotului de bucătărie și se pasează, adăugându-se coriandru, usturoi și sare după gust. Se mai adaugă apă dacă se dorește un sos mai subțire. Se asezonează cu sare și se lasă deoparte.

4 | Se scoate compoziția cu tortilla de la cuptor și se lasă la răcit 15 minute. Se presară deasupra sosul de tomatillo și se garnisește cu bucăți de avocado.

LASAGNA DE LEGUME

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | **TIMP DE COACERE:** 1 oră
SE OBȚIN 8 PORȚII

1 pachet de 400 de grame de tofu extra uscat
5 căni de spanac proaspăt
4 căţei de usturoi
1 lingură de oregano uscat
1 lingură de busuioc uscat
½ de linguriţă de sare de mare
8 căni de Sos Marinara (pag. 191) (sau sosul tău preferat)
1 pachet de 400 de grame de paste de lasagna din orez brun

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se combină tofu, spanacul, usturoiul, oregano, busuiocul și sarea în robotul de bucătărie. Se pasează până se obţine o compoziţie omogenă și cremoasă. Se lasă deoparte.

3 | Se întinde ½ de cană de Sos Marinara pe fundul unui vas de copt de 22,5 – 32,5 centimetri. Se pune un strat de paste, pe urmă se pune jumătate din compoziţia cu tofu și ½–1 cană de Sos Marinara. Deasupra se mai pune un strat de paste, restul de compoziţie cu tofu și încă un strat de Sos Marinara. Se încheie cu al treilea strat de paste și restul de sos.

PONT

Poți să mai adaugi Sos Marinara la această rețetă, dacă vrei o lasagna mai suculentă.

TOCANĂ CU GĂLUȘTE VEGETALE

TIMP DE PREPARARE: 25 minute | TIMP DE FIERBERE: 35 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

PENTRU TOCANĂ
1 ceapă potrivită, tocată
2 căței de usturoi, mărunțiți
4 căni de supă concentrată de legume, împărțită
1 lingură de drojdie nutrițională
½ de linguriță de oregano
½ de linguriță de rozmarin
½ de linguriță de busuioc
¼ de cană de pătrunjel proaspăt tocat
1 cană de cartofi tăiați cubulețe
¾ de cană de mazăre
¾ de cană de morcovi tocați
Sare și piper după gust

PENTRU GĂLUȘTE
1–1½ căni de făină de grâu integrală
½ de linguriță de bicarbonat de sodiu
Un vârf de cuțit de sare de mare
¾ de cană de lapte vegetal
1 lingură de agave

1 | Pentru tocană, se pune ceapa și usturoiul într-o tigaie mare și se sotează cu 2 linguri de supă concentrată de legume la foc mediu spre mare, până când ceapa devine translucidă.

2 | Se adaugă supa concentrată de legume, verdeața și cartofii. Se dă totul într-un clocot și se fierb până când se fac cartofii.

3 | Se adaugă pătrunjelul și morcovii. Se reduce focul la mediu și se lasă să fiarbă înăbușit timp de 15 minute, până când morcovii sunt bine pătrunși. Se asezonează cu sare și piper.

4 | Între timp, pentru găluște, se amestecă făina, bicarbonatul de sodiu și sarea într-un bol de mărime potrivită. Se adaugă lapte și agave și se amestecă până se umezesc și se omogenizează ingredientele.

5 | Se pune ușor compoziția formată cu lingura, în tocana care fierbe. Se lasă să fiarbă în continuare, cu vasul neacoperit, la foc mic, timp de 10 minute. Pe urmă se acoperă și se mai continuă fierberea încă 7–10 minute (pentru a avea siguranța că s-au făcut găluștele).

6 | Se servește imediat.

TURTE DE DOVLECEL ZUCCHINI CU GUST DE CRAB DAR FĂRĂ CRAB

TIMP DE PREPARARE: 25 minute | TIMP DE COACERE: 25–30 minute
SE OBȚIN 12 TURTE

2 linguri de supă concentrată de legume
½ de cană de ceapă tocată
2 dovlecei zucchini potriviți, rași
1 cană de porumb congelat
¼ de cană de pătrunjel tocat
1 pachet de 400 de grame de tofu uscat, scurs și mărunțit
¼ de cană de Maioneză Grădina verde (pag. 108)
2 linguri de amestec de asezonare Old Bay
1 linguriță de sare de mare
2 căni de pesmet din grâu integral
½ de linguriță de boia dulce

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Într-o tigaie mare, la foc mediu spre mare, se pun supa concentrată de legume, ceapa, dovlecelul, porumbul și pătrunjelul. Se sotează până când ceapa devine translucidă.

3 | Într-un bol separat se amestecă tofu pisat, maioneza, amestecul de asezonare Old Bay și sarea de mare. Se omogenizează bine.

4 | Se amestecă și legumele în combinația de tofu. Se adaugă apoi și pesmetul.

5 | Se modelează chiftele cu grosimea de 12-15 milimetri care se pun pe o foaie de copt neaderentă. Peste chiftele, se presară boia dulce. Se coc timp de 25–30 de minute sau până capătă o culoare auriu-arămie și devin tari când le apeși în centru.

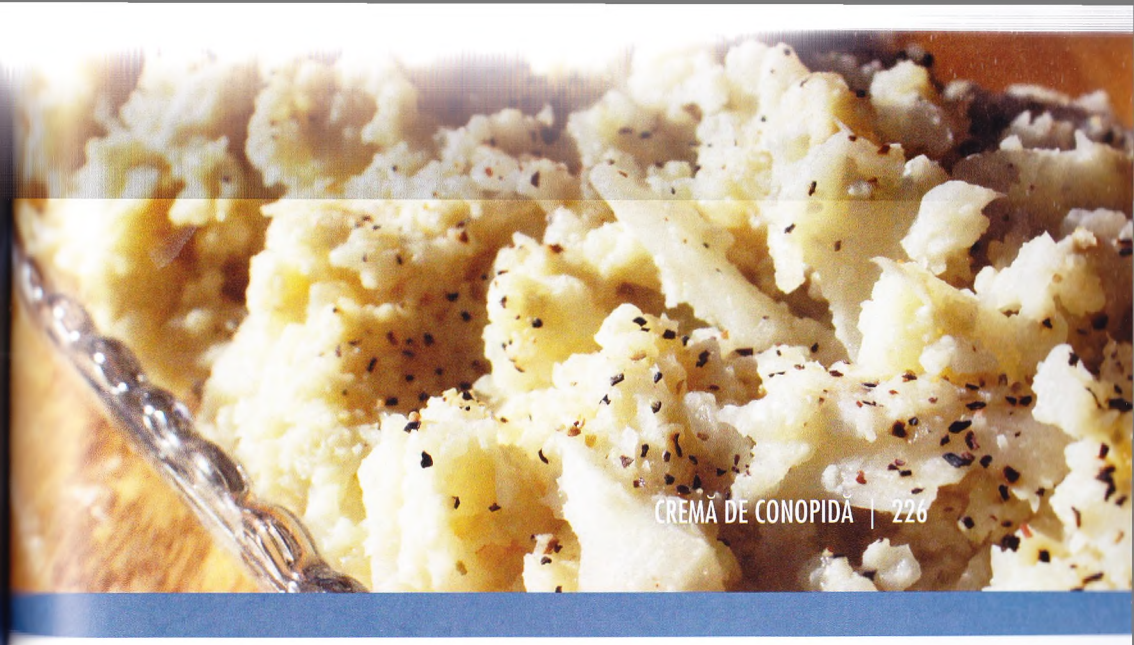
6 | Se scot de la cuptor și se lasă la răcit înainte de servire.

PONTURI

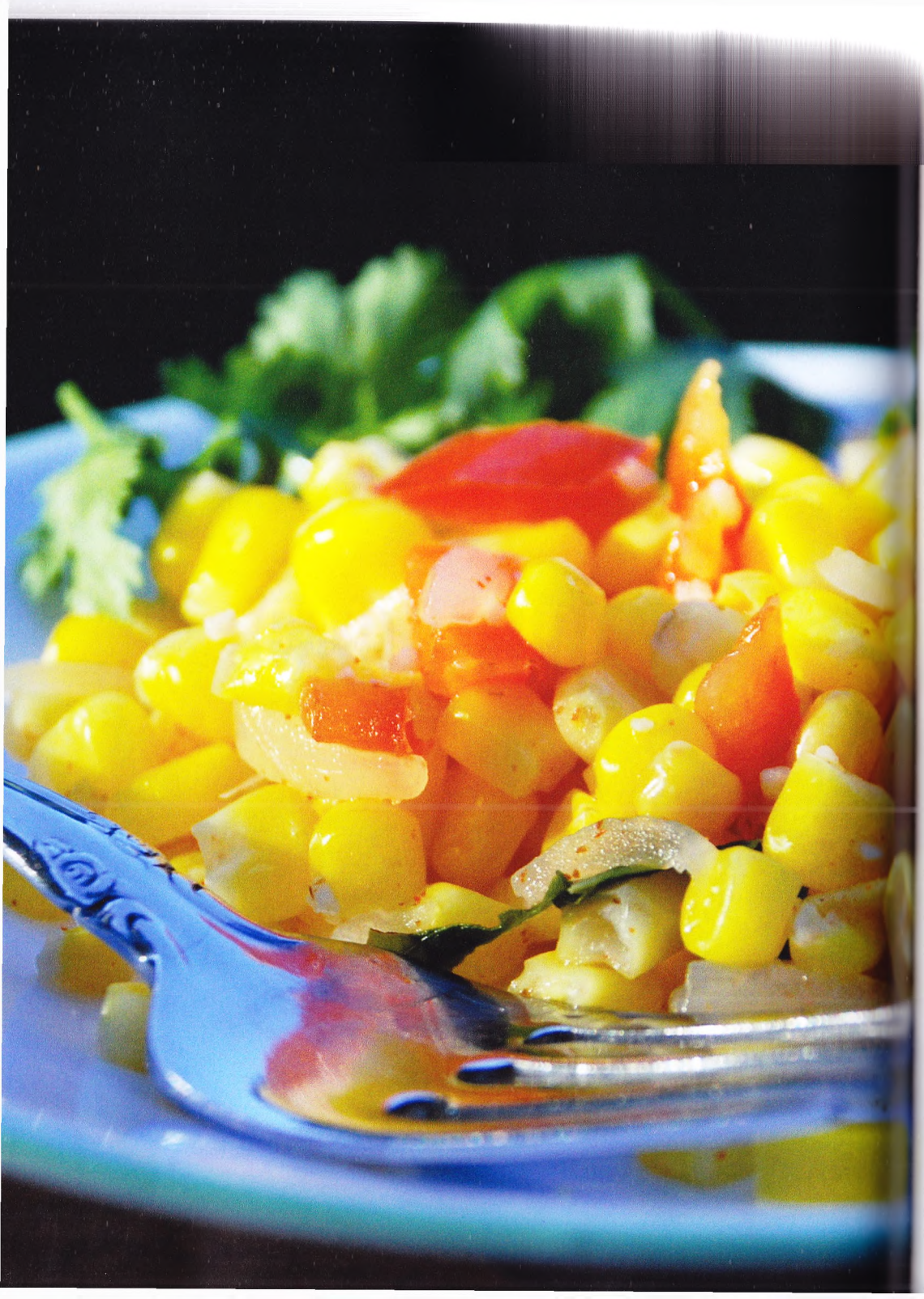
Poți să servești aceste turte și cu hrean, dacă vrei.

Aceste turte sunt și excelente chiftele pentru sandvișuri.

GARNITURI



Porumb cu ardei şi busuioc 215
Sfeclă cu verdeţuri 216
Moro ca în Caraibe 219
Morcovi la cuptor 221
Fasole verde cu coriandru 222
Piure de mere şi merişoare 225
Cremă de conopidă 226
Legume în stil etiopian 227
Fasole verde cu ciuperci şi usturoi 228
Linte cu verdeţuri 230
Dovleac plăcintar preparat rapid 232
Fasole verde asezonată, cu cartofi 234
Tocană de roşii 235
Cartofi cu kale, numa' bun 237
Cartofi Southwestern copţi de două ori 238
Succotash picant 241



PORUMB CU ARDEI ȘI BUSUIOC

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE FIERBERE: 10 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

2 linguri de supă concentrată de legume
1 ceapă potrivită, tocată
2 căţei de usturoi, mărunţiţi
Boia iute și sare de mare după gust
4 ştiuleţi de porumb, raşi (aproximativ 3–4 căni)
1 ardei gras roşu mare sau 2 mici, curăţaţi de seminţe şi tăiaţi cubuleţe
1 lingură cu vârf de busuioc proaspăt tocat

1 | La foc mediu, se sotează ceapa și usturoiul cu supă concentrată de legume, într-o tigaie mare, cu capac. După ce se înmoaie ceapa, se adaugă un vârf de cuțit de boia iute și sare de mare.

2 | Se adaugă porumb, ardei roșu și busuioc. Se acoperă și se lasă la fiert 3–5 minute.

3 | Se asezonează cu sare și boia iute dacă se dorește.

PONT

Aroma ardeiului gras este esențială pentru această rețetă. Gustul dulce al ardeilor merge mai bine decât aroma ardeiului verde.

SFECLĂ CU VERDEȚURI

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIERBERE: 20 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

4 sfecle potrivite
6 căni de verdeţuri proaspete (la alegere)
1 lingură de muștar măcinat sau de muștar de Dijon
2 linguri de suc de lămâie
2 linguriţe de sos de soia degresat
1 lingură de mărar proaspăt (sau 1 linguriță de mărar uscat)

1 | Se spală sfecla și se taie partea de sus.

2 | Se curăță și se feliază în felii rotunde de până într-un centimetru grosime. Se opărește în apă fiartă până se înmoaie, aproximativ 20 de minute.

3 | Într-o oală separată se sotează verdeţurile într-o cantitate mică de apă.

4 | Într-un bol mic se amestecă muștarul, sucul de lămâie, sosul de soia și mărarul. Se toarnă peste verdeţuri și se mai lasă la fiert 2 minute.

5 | Se adaugă sfecla. Se servește fierbinte.

PONTURI

Frunzele de sfeclă sunt hrănitoare şi gustoase. Frunzele tinere constituie o completare de culoare pentru salate. Iar frunzele mai mature pot fi opărite, obținându-se o garnitură vegetală delicioasă.

Caută în piața agricolă locală multitudinea de soiuri care sunt cultivate acum. Culorile merg de la portocaliu la dungate, roșu cu alb, iar gusturile diferă într-un mod subtil.

MORO CA ÎN CARAIBE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE FIERBERE: 40–50 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

1 ceapă potrivită, tăiată cubuleţe
3 căţei de usturoi, mărunţiţi
½ de ardei gras verde, tăiat cubuleţe
½ de cană de coriandru, tocat
2 linguri de amestec de asezonare Vegit (esenţă de legume)
1 cutie de 450 de grame de mazăre pigeon, fasole pinto sau fasole neagră, scursă și clătită
3 linguri pline de pastă de tomate
2½ căni de apă
1 cană de orez brun

1 | Se amestecă ceapa, usturoiul, ardeiul verde, coriandrul, amestecul de asezonare Vegit și ¼ de cană de apă într-o oală medie (de 3 litri), la foc mediu spre mare. Se dă într-un clocot și se fierbe până când ceapa și ardeiul se înmoaie.

2 | Se adaugă fasolea și pasta de tomate. Se mai lasă la fiert 2 minute. Se adaugă apa și orezul.

3 | Se dă într-un clocot, apoi se face focul mic și se acoperă vasul. Se lasă la fiert 30–40 de minute, până când apa este absorbită și orezul este moale.

MORCOVI LA CUPTOR

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE COACERE: 30 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

¼ de cană de supă concentrată de legume
2 căni de morcov, ras
½ de cană de ceapă, tăiată cubulețe
½ de cană de țelină, tăiată cubulețe
½ de linguriță de rozmarin
1 linguriță de cimbru
½ de linguriță de sare
¼ de linguriță de piper negru
2 linguri de vin roșu pentru fiert
1 cană de pesmet
4 linguri de Maioneză Grădina verde (pag. 108)
2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Într-o oală se pune supă concentrată de legume, morcovii, ceapa și țelina. Se lasă la fiert până când se înmoaie ceapa. Se adaugă rozmarinul și cimbrul. Se ia vasul de pe foc.

3 | Se adaugă sarea, piperul, vinul, pesmetul, maioneza și înlocuitorii de ouă.

4 | Se întinde compoziția într-o tavă care nu lipește. Se lasă la copt 20 de minute, până când devine ușor crocant deasupra.

FASOLE VERDE CU CORIANDRU

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE FIERBERE: 10 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

¼ de cană de apă
1 ceapă mare, tăiată cubulețe
½ de ardei gras verde, tăiat cubulețe
1 linguriță de amestec de asezonare Vegit cu conținut redus de sare (esență de legume)
2 linguriță de usturoi mărunțit
¼ de cană de coriandru proaspăt tocat
1 kilogram de fasole verde

1 | La foc mediu se soteză ceapa, ardeiul verde, Vegit, usturoiul și coriandrul într-un sfert de cană de apă, până când ceapa devine translucidă.

2 | Se adaugă fasolea verde, se acoperă și se fierbe 5–8 minute, până când se înmoaie fasolea. Se servește fierbinte.

PONTURI

Se mai pot adăuga și alte legume în această rețetă, cum ar fi morcovi și mazăre în teacă. Când se mai adaugă și alte legume, trebuie să te asiguri că pui mai mult coriandru, usturoi, ceapă, ardei gras și, dacă vrei, mai mult Vegit.

În lunile de vară, pentru că îmi iau legumele din propria grădină, am descoperit că această rețetă merge bine cu fasolea verde mai veche, mai maturizată, care dintr-un motiv sau altul nu a fost culeasă când îi era timpul.

PIURE DE MERE ȘI MERIȘOARE

TIMP DE FIERBERE: 20–25 minute

SE OBȚIN 6 PORȚII

1 cană de apă
1½ căni de merișoare proaspete, tocate
5 căni de mere, fără coajă, fără sâmburi, tăiate cubulețe
250 de grame de suc concentrat de mere
1 linguriță de scorțișoară
Îndulcitor (opțional)

1 | Se amestecă toate ingredientele într-o oală cu capac. Se lasă la fiert la foc mediu până când merișoarele și merele se înmoaie.

2 | Se ia capacul în ultimele 5–10 minute de fierbere. Dacă este necesar, se mai adaugă apă și/sau îndulcitor

3 | Se răcește înainte de servire.

PONTURI

Folosește acest delicios piure de mere ca garnitură pentru clătite sau vafe.

Rețeta aceasta poate să fie modificată folosindu-se 3 căni de struguri roșii fără sâmburi în locul merelor și eliminându-se scorțișoara.

VEZI IMAGINEA DE LA PAGINA 213

CREMĂ DE CONOPIDĂ

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE FIERBERE: 10 minute
SE OBȚIN 6–8 PORȚII

8 căni de flori de conopidă
1 cană de apă
1 cană de nuci caju crude
1 lingură de drojdie nutrițională
2 linguri de miso alb
2 linguriță de muștar de Dijon
1 linguriță de tahini
1 lingură de oțet din cidru de mere
Piper negru proaspăt măcinat și sare de mare după gust

1 | Se fierbe conopida în apă clocotită până se face bine. Se scurge și se usucă folosindu-se șervete din hârtie.

2 | Între timp, se pun apa, nucile caju, drojdia nutrițională, miso, muștarul, tahini și oțetul în bolul robotului de bucătărie. Se pasează până se omogenizează bine.

3 | Se adaugă conopida în bolul robotului de bucătărie și se pulsează de 6–7 ori. Nu se pasează. Se mută compoziția într-un bol și se asezonează cu sare și piper.

4 | Se adaugă sare și piper după gust. Se servește caldă.

PONT

Nu pune conopida în Vita-Mix; o pasează excesiv.

LEGUME ÎN STIL ETIOPIAN

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE FIEBERE: 20–25 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

2 cartofi albi mari curățați și tăiați cubulețe
2 morcovi mari, curățați și feliați
2 căni de porumb, congelat
2 linguri de supă concentrată de legume
1 ceapă potrivită, tocată fin
2 căței de usturoi, mărunțiți
1 lingură de ghimbir, mărunțit
1 ardei serrano, curățat de semințe și mărunțit
½ linguriță de șofran indian
1 linguriță chimen măcinat
1 linguriță de pudră de curry
1 linguriță de sare de mare
1 cutie de 450 de grame de roșii tăiate cubulețe
1 linguriță de suc de lămâie verde proaspăt stors

1 | Se pun cartofii într-o oală potrivită, cu capac. Se pune destulă apă cât să acopere cartofii și se dă într-un clocot. Se lasă apoi să fiarbă la foc mic timp de 7 minute.

2 | Se adaugă morcovii și porumbul. Se acoperă și se mai lasă la fiert 8 minute.

3 | Se scurg cartofii, morcovii și porumbul cu strecurătoarea.

4 | Într-o tigaie mare, cu 2 linguri de supă concentrată de legume, se soteză ceapa, usturoiul, ghimbirul și ardeiul serrano până se înmoaie ceapa. Se adaugă condimentele și se mai soteză încă 1 minut.

5 | Se adaugă legumele, roșiile tăiate cubulețe și sucul de lămâie verde. Se lasă la fiert încă 7–10 minute, la foc mediu, amestecând frecvent.

6 | Se servește fierbinte.

PONT

Dacă este posibil, servește cu injera, lipia etiopiană. În cazul în care nu ai așa ceva, folosește tortilla încălzită sau orezul brun.

FASOLE VERDE CU CIUPERCI ȘI USTUROI

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE FIERBERE: 15–20 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

½ de kilogram de fasole verde
½ de kilogram de ciuperci
2 linguri de supă concentrată de legume
1 linguriță de semințe de susan
6 căței de usturoi, mărunțiți
2 linguri de tamari
Sare, după gust

1 | Se spală fasolea, se taie capetele și se rupe în bucăți de 2,5 centimetri lungime. Se opărește în apă fiartă până se înmoaie, 7–10 minute.

2 | Se clătesc și se feliază ciupercile.

3 | Se încălzește supa concentrată de legume într-o tigaie, la foc mediu. Se adaugă semințele de susan și usturoiul și se soteză 2 minute.

4 | Se adaugă apoi tamari. Se pun și ciupercile și fasolea fiartă. Se asezonează cu sare.

5 | Se lasă la fiert 3–5 minute, apoi se transferă într-un vas de servire.

PONTURI

Coaja ca de hârtie a usturoiului poate fi curățată cu ușurință cu un cuțit de bucătar. Se pune cu latul pe cățelul de usturoi și se apasă ferm cu palma. Se aude un trosnet slab când se sparge coaja. Pe urmă, poate fi curățată cu ușurință de pe cățelul de usturoi.

Mamei mele îi place fasolea verde cu tarhon. Când adaugi tarhonul în această rețetă, nu mai pune tamari sau semințe de susan.

LINTE CU VERDEȚURI

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE FIERBERE: 35 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

2 linguri de supă concentrată de legume
1 ceapă mare, feliată
1 linguriță de ghimbir proaspăt ras
3 căței de usturoi, zdrobiți
1 lingură de pudră de curry
2½ căni de apă
1 cană de linte, nefiartă
1 kilogram de verdețuri proaspete (frunze de sfeclă albă sau spanac)
Sare de mare și piper negru după gust
1 lingură de suc de lămâie

1 | Într-o oală de supă se sotează ceapa, ghimbirul și usturoiul în supa concentrată de legume la foc mediu spre mare, până când ceapa devine translucidă. Se adaugă pudra de curry și se mai fierbe încă un minut.

2 | Se adaugă apa și lintea și se fierbe la foc mediu spre mare până se face lintea, aproximativ 30 de minute. Când lintea e moale, se adaugă verdețurile și sucul de lămâie. Se asezonează cu sare și piper.

PONT

Frunzele de sfeclă albă proaspete sunt de regulă accesibile tot anul, dar poți să folosești și kale sau frunze de varză furajeră.

DOVLEAC PLĂCINTAR PREPARAT RAPID

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE FIERBERE: 10 minute
SE OBȚIN 4 PORȚII

½ de cană de apă
1 dovleac mic (aproximativ 4 căni, tăiat cubulețe)
2 linguriţe de tamari sau sos de soia degresat
½ linguriţă de praf de ceapă
½ linguriţă de praf de usturoi

1 | Cu ajutorul unui cuţit de curăţat, se curăţă dovleacul. Pe urmă se taie în două și se scot semințele.

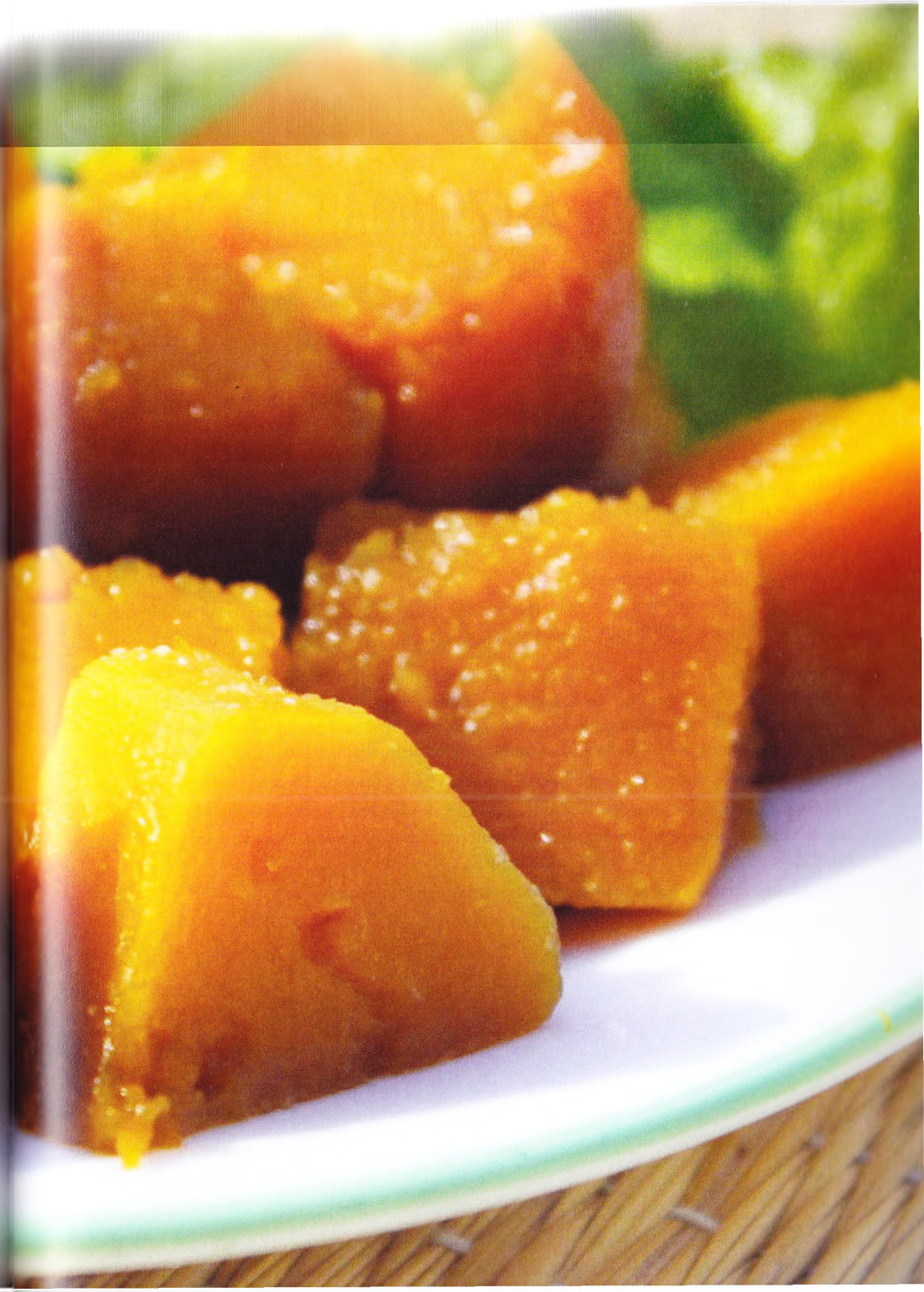
2 | Se taie dovleacul în cuburi de 2,5 centimetri (ar trebui să obţii aproximativ 4 căni). Se pun cubulețele de dovleac într-o oală de 5 litri cu apă, tamari sau sos de soia, praf de ceapă și praf de usturoi.

3 | Se acoperă vasul și se dă repede într-un clocot, apoi se reduce focul la mediu și se lasă să fiarbă înăbușit până când dovleacul poate fi străpuns cu furculiţa, aproximativ 10 minute. Este posibil să fie nevoie să mai completezi apa. Se servește cald.

PONTURI

Încearcă această reţetă cu alte varietăţi de dovleac, cum ar fi delicata sau kabocha. Fiecare are propria aromă distinctă.

Dovlecii de iarnă sunt de fapt cultivaţi vara și se coc toamna. Pentru că se păstrează bine, multe soiuri sunt disponibile pe toată durata anului.



FASOLE VERDE ASEZONATĂ, CU CARTOFI

TIMP DE PREPARARE: 8 minute | TIMP DE FIERBERE: 30–40 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

5 cartofi roșii
½ de cană de supă concentrată de legume, împărțită
1 lingură de amestec italienesc de asezonare
1 linguriță de sare de mare
1 kilogram de fasole verde proaspătă
1 ceapă potrivită, tăiată cubulețe
1 linguriță de boia dulce
1 linguriță de piper negru

1 | Se preîncălzește cuptorul la 205°C. Se curăță cartofii și se taie în cuburi de 1-1,2 centimetri sau felii. Se pun într-un bol și se adaugă peste ei ¼ de cană de supă concentrată de legume și condimentele. Bucățile de cartof se pun apoi într-o tavă acoperită cu hârtie de copt și se lasă la cuptor 30–40 de minute sau până când se înmoaie cartofii.

2 | Se spală fasolea verde și se scot fibrele tari. Apoi se taie în bucăți de 2,5 centimetri.

3 | Într-o tigaie medie se pun fasolea verde, ¼ de cană de supă concentrată de legume și ceapa. Se pune tigaia pe foc mediu spre mare, amestecându-se ocazional, timp de 5–8 minute. Se adaugă boiaua dulce și piperul negru.

4 | Se adaugă cartofii copți și se întoarce compoziția cu grijă, pe măsură ce se face.

5 | Se servește imediat.

TOCANĂ DE ROȘII

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIEBERE: 10 minute
SE OBȚIN 2–3 PORȚII

4 roșii potrivite, tăiate cubulețe sau date prin blender
2 linguri de supă concentrată de legume
¼ de cană de ceapă, tăiată cubulețe
¼ de cană de ardei gras verde, tăiat cubulețe
½ de linguriță de sare de mare
1 linguriță de amestec italienesc de asezonare
3 linguri de făină de grâu integrală
½ de cană de lapte vegetal
Piper negru după gust

1 | Se taie cuburi sau se pasează roșiile și se dau deoparte.

2 | Se fierbe ceapa, ardeiul, sarea și amestecul italienesc de asezonare timp de 3 minute în supa concentrată de legume.

3 | Se adaugă roșiile și se continuă fierberea.

4 | Într-un bol separat se amestecă făina și laptele până se omogenizează și nu mai sunt cocoloașe. Se adaugă în compoziția de roșii și se amestecă până se omogenizează și se îngroașă

5 | Se asezonează cu piper negru.

PONT

Este foarte bună pe pâinea preferată prăjită, cu cartofi sau cu biscuiți.

PREVENIREA CANCERULUI DE SÂN

În lupta cu cancerul de sân, există noi mijloace de ofensivă împotriva acestei amenințătoare boli. Așa cum se arată în *Studiul China*, descoperiri recente sugerează că reducerea consumului de carne și lactate din alimentație în perioada de prepubertate și la începutul pubertății reduce semnificativ riscul femeilor de a se îmbolnăvi de cancer de sân, reducându-se hormonii care îl pot declanșa. „Nivelul mai multor hormoni feminini a căror secreție crește odată cu începutul pubertății a putut fi redus cu 20-30% (nivelul progesteronului a scăzut chiar cu 50%!) într-un mod foarte simplu: prin trecerea unor fete de opt până la zece ani la o dietă săracă în grăsimi și în alimente de origine animală, timp de șapte ani."* Aproape toate fructele pot să stimuleze protecția împotriva afecțiunilor asociate cancerului, mai ales legumele crucifere, cum ar fi kale.

**Studiul China*, pag. 218

CARTOFI CU KALE, NUMA' BUN

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE FIEBERE: 30 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

4 cartofi roșii
½ de cană de supă concentrată de legume, împărțită
1 legătură de kale
1 ceapă, feliată fin
3 căței de usturoi, mărunțiți
1 lingură de mărar proaspăt
2 linguriţe de seminţe de susan
2 linguri de suc de lămâie
½ de linguriţă de piper negru
2 linguri de tamari
1 lingură de boabe de muștar măcinate

1 | Se curăță cartofii și se taie în cuburi de un centimetru sau felii. Se opăresc în apă fiartă până pot fi străpunși cu furculița. Se clătesc cu apă rece, se scurg și se lasă deoparte.

2 | Se clătesc frunzele de kale și se îndepărtează nervurile tari. Se taie sau se rup frunzele în bucăți mici. Se încălzește ¼ de cană de supă concentrată de legume într-o tigaie mare care nu lipește și se fierb frunzele de kale. Se lasă deoparte.

3 | Se încălzesc 2 linguri de supă concentrată de legume într-o tigaie mare care nu lipește și se adaugă ceapa, usturoiul, mărarul și semințele de susan. Se lasă la fiert până când ceapa devine translucidă.

4 | Se adaugă cartofii fierți și 2 linguri de supă concentrată de legume. Se continuă fierberea până când cartofii încep să se rumenească. Se folosește o spatulă pentru întoarcerea compoziției, cu grijă, pe măsură ce începe să se facă. Se adaugă frunzele de kale fierte.

5 | Într-o cană mică se amestecă sucul de lămâie, piperul negru, tamari și muștarul.

6 | Se adaugă sosul peste combinația de cartofi și kale. Se acoperă vasul și se lasă să fiarbă, amestecând din când în când, timp de 2 minute.

PONT

În cazul acestei rețete, frunzele de varză furajeră sunt un bun înlocuitor pentru kale. Ambele sunt surse excelente de calciu. Pe de altă parte, va trebui să opărești repede verdețurile înainte de folosirea pentru această rețetă.

Ca de obicei, dacă nu ai mărar proaspăt, poți să-l înlocuiești cu semințe de mărar.

CARTOFI SOUTHWESTERN COPȚI DE DOUĂ ORI

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE COACERE: 1 oră 20 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

PENTRU CARTOFI
6 cartofi roșii mari, spălați cu buretele și înțepați în mai multe locuri cu furculița
¼ de cană de lapte de soia
¼ de cană de coriandru tocat
½ de linguriță de sare de mare
½ de linguriță de praf de usturoi
¼ de linguriță de boia iute
2 căni de porumb congelat
¼ de cană de coriandru tocat
1 cutie de 450 de grame de fasole pinto, scursă și clătită

SALSA DE ROȘII PROASPĂTĂ
6 roșii prună, tăiate cubulețe
1 ceapă mică, tăiată cubulețe
¼ de linguriță de praf de usturoi
2 linguri de oțet
Sare de mare și piper negru după gust

1 | Se preîncălzește cuptorul la 220 grade Celsius. Se pun cartofii direct pe grătarul din cuptor și se coc timp de 1 oră sau până devin moi la strângere.

2 | Se scot cartofii din cuptor, se taie în două pe lung și se lasă deoparte până pot fi ținuți în mână, fiind totuși calzi încă.

3 | Se scoate miezul din cartofi într-un bol mare, astfel încât să rămână o scoică cu grosimea de până într-un centimetru. Scoicile se pun într-un vas de copt care nu lipește sau într-o tavă.

4 | Cu instrumentul de pisat cartofi se face un piure din miez și se adaugă laptele, sarea, praful de usturoi și boiaua. Se adaugă apoi și porumbul, coriandrul și fasolea pinto.

5 | Se pune compoziția cu lingura în scoicile de cartof. Se pun la copt timp de 20 minute sau până se rumenesc puțin.

6 | Pentru salsa proaspătă de roșii, se combină toate ingredientele.

7 | Se servește peste cartofi.

SUCCOTASH PICANT

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE FIEBERE: 15 minute
SE OBȚIN 4–6 PORȚII

¼ de cană de apă
1 ceapă mică, tocată fin
½ de ardei gras roșu mare, curățat de semințe și tăiat cubulețe
½ de ardei gras verde mare, curățat de semințe și tăiat cubulețe
1 lingură de ardei jalapeño, curățat de semințe și mărunțit
2 căței de usturoi, mărunțiți
2 căni de porumb
2 căni de edamame, curățate
1 cutie de 450 de grame de fasole lima sau fasole ochi negru, scurse
3 linguri de vin roșu de gătit
2 linguri cu vârf de pătrunjel proaspăt, tocat
1 lingură de busuioc proaspăt tocat
1 linguriță de boia dulce
1 linguriță de oregano uscat
½ de linguriță de sare de mare
½ de linguriță de piper negru

1 | Într-o tigaie mare se soteză ceapa, ardeiul gras și usturoiul cu ¼ de cană de apă, la foc mediu.

2 | Când ceapa s-a înmuiat, se adaugă porumbul, fasolea lima (sau fasolea ochi negru), edamame și vinul. Se mai fierbe încă 3–5 minute, amestecând încontinuu.

3 | Se amestecă pătrunjelul, busuiocul, boia dulce, oregano, sare, și piper negru.

4 | Se servește cald.

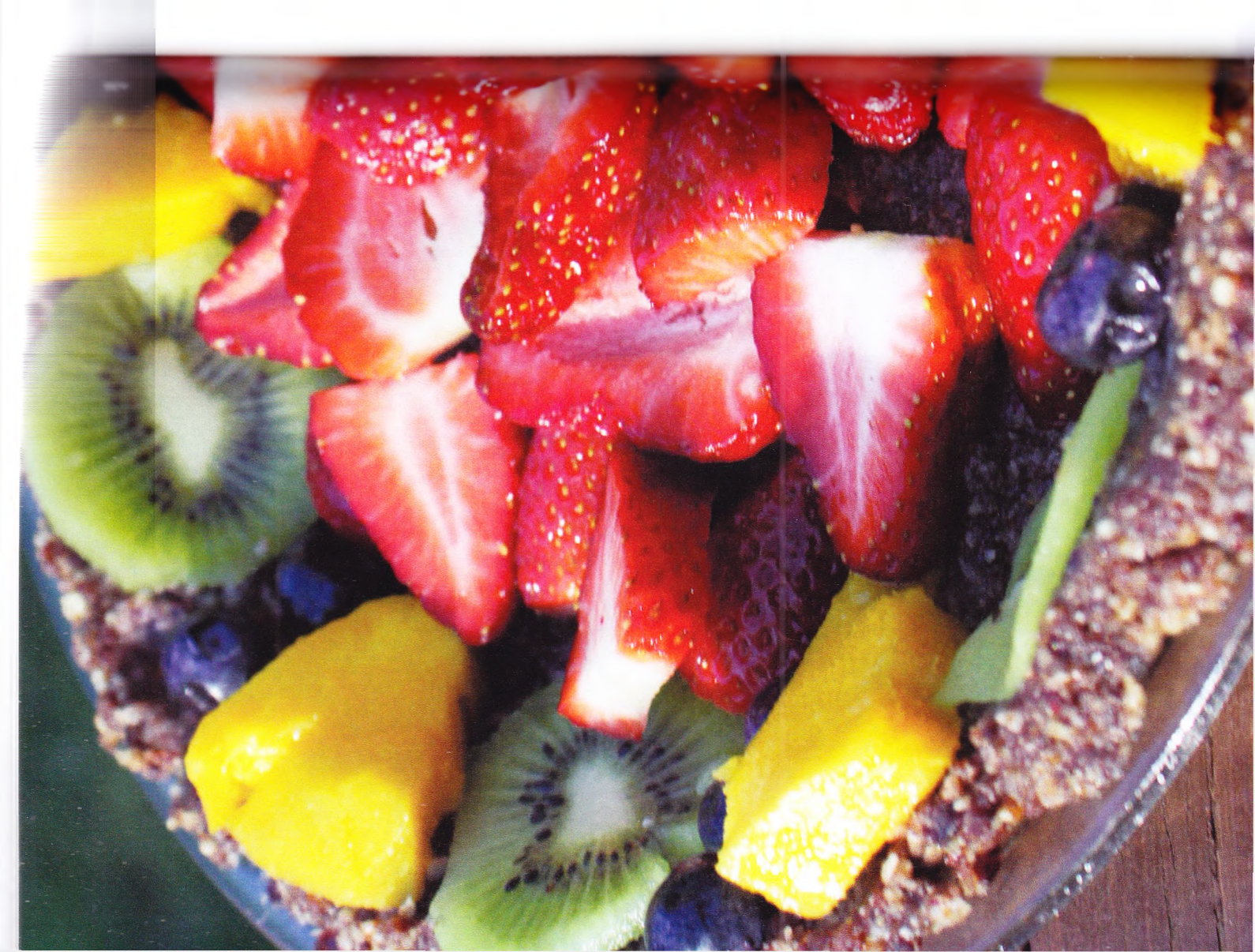
PONT

Edamame se pot cumpăra de la raionul de alimente congelate din majoritatea magazinelor alimentare, adeseori din raionul de hrană naturistă. Această formă de soia are un gust deosebit de nucă și este folosit ca înlocuitor pentru tradiționala fasole lima.

DESERTURI

Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245
Prăjitură răsturnată de turtă dulce cu mere 246
Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
Plăcintă de ciocolată cu banane 250
Plăcintă de nucă de cocos şi mango 253
Plăcintă cu căpşune proaspete 255
Cremă de banane congelate 256
Budincă de fructe 257
Crustă de plăcintă cu nuci G-Mom 258
Prăjitură de ananas şi vişine 259
Budincă de ciocolată cu mentă 260
Aluat fraged cu amestec de fructe 263
Batoane necoapte cu unt de arahide 265
Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos 266
Prăjitură vegană de ciocolată 268
Plăcintă de dovleac vegană 269

Pentru deserturi, reţine că un bol mic de amestec de fructe este cea mai sănătoasă alegere cu putinţă. Însă, din când în când, iată şi alte opţiuni pentru desfătarea gustului.



PLĂCINTĂ DE CURMALE ULUITOR DE DELICIOASĂ

TIMP DE PREPARARE: 25 minute
SE OBȚIN 8 PORȚII

PENTRU CRUSTĂ
1 cană curmale fără sâmburi
1½ căni de nucă (sau nuci pecan)
1 linguriță extract de vanilie
½ cană nucă de cocos rasă
½ linguriță scorțișoară

PENTRU DECOR
Fructe proaspete feliate (½ de cană din fiecare: căpșune, mure, afine, mango și kiwi)

1 | Se amestecă toate ingredientele pentru blat în robotul de bucătărie la viteză mare, până se formează o pastă.

2 | Se așează prin presare în forma de plăcintă și se răcește până se pot adăuga fructele.

3 | Se așează fructele pe plăcintă.

4 | Se lasă la rece 1 oră înainte de servire.

PRĂJITURĂ RĂSTURNATĂ DE TURTĂ DULCE CU MERE

TIMP DE PREPARARE: 20 minute | TIMP DE COACERE: 35–40 minute
SE OBȚIN 8 PORȚII

½ cană de apă, împărțită
3 mere MacIntosh potrivite (sau alt soi), curățate de coajă și de semințe și feliate
¼ de cană de sirop de arțar
1½ căni de făină de grâu integrală
½ de linguriță de bicarbonat de sodiu
¾ de linguriță de praf de copt
1 linguriță de scorțișoară măcinată
½ de linguriță de ghimbir măcinat
¼ de linguriță de cuișoare englezești
¼ de linguriță de nucșoară
½ de linguriță de sare
½ de cană de piure de mere neîndulcit
⅔ de cană de melasă
2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)
2 lingurițe extract de vanilie

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se pun merele într-o oală medie cu ¼ de cană de apă. Se acoperă și se pune la fiert 3–4 minute, la foc mediu, până se înmoaie. Se adaugă siropul de arțar și se amestecă să se omogenizeze.

3 | Într-un bol mic se amestecă făina, bicarbonatul de sodiu, praful de copt, scorțișoara, ghimbirul, cuișoarele englezești, nucșoara și sarea. Se lasă deoparte.

4 | Într-un bol separat se amestecă piureul de mere, melasa, înlocuitorii de ouă, vanilia și ¼ de cană de apă. Se adaugă peste ingredientele uscate și se amestecă bine.

5 | Se întinde uniform amestecul fiert de mere și sirop de arțar pe fundul unei tăvi care nu lipește de 22,5 x 22,5 centimetri. Peste mere se pune compoziția de blat.

6 | Se lasă la copt cu tava neacoperită în jur de 35–40 minute sau până când o scobitoare înfiptă în mijlocul turtei dulci iese curată.

7 | Cât timp este caldă încă, se pune un platou de servit peste formă și se răstoarnă prăjitura astfel încât să rămână pe platou. Se servește caldă.

PRĂJITURĂ (FĂRĂ BRÂNZĂ) CU CRUSTĂ DE PLĂCINTĂ CU NUCĂ G-MOM

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE RĂCIRE: 2 ore
SE OBȚIN 8 PORȚII

½ de cană de nuci caju crude
½ de cană de agave
1 pachet de 400 de grame de tofu extra uscat
1 lingură de gumă de xantan
2 linguri oţet din cidru de mere
½ de linguriţă sare
3 linguri tahini
2 linguriţe de extract de nucă de cocos
2 linguri de extract de vanilie
1 reţetă de Crustă de plăcintă cu nuci G-Mom (p. 258)
Afine proaspete, căpşune feliate şi kiwi feliate, pentru decor.

1 | Se amestecă toate ingredientele, cu excepţia celor pentru blat şi a fructelor pentru garnitură, în blender sau în vasul robotului de bucătărie şi se pasează până se omogenizează.

2 | Compoziţia se toarnă pe blatul de plăcintă gata pregătit şi se netezeşte deasupra cu o spatulă din cauciuc. Se lasă la frigider până se întăreşte şi se răceşte, aproximativ 2 ore.

3 | Se presară uniform fructe proaspete deasupra, înainte de servire.

PONT

Se pot folosi şi alte garnituri din fructe, cum ar fi piersici feliate sau se poate folosi umplutură de vişine în loc de afine, căpşune şi kiwi.

PLĂCINTĂ DE CIOCOLATĂ CU BANANE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE RĂCIRE: 2 ore
SE OBȚIN 8 PORȚII

¼ cană cacao pudră
½ cană de Sucanat
1 cană lapte de migdale
1 linguriță extract de vanilie
6–8 linguri amidon din porumb (organic) amestecat cu 1 cană de lapte de migdale
2 banane potrivite, feliate
1 rețetă Crustă de plăcintă cu nuci G-Mom (p. 258)
¼ cană de nucă măcinată

1 | Într-o oală se pune cacao, Sucanat și lapte. Se dau într-un clocot. Se adaugă un amestec de vanilie și amidon din porumb. Se reduce focul și se mai fierbe ușor, înăbușit, încă 3 minute, amestecându-se încontinuu.

2 | Se așează banana feliată pe blatul de plăcintă pregătit în prealabil. Se toarnă compoziția peste banane și se netezește suprafața. Se presară nucă măcinată.

3 | Se lasă plăcinta la frigider până devine fermă și se răcește, aproximativ 2 ore.

PONT

În loc de cacao, îndulcitor și amestecul de îndulcitor și amidon din porumb se pot folosi 360 de grame de fulgi de ciocolată neagră semi-dulce (fără lapte).

PLĂCINTĂ DE NUCĂ DE COCOS ȘI MANGO

TIMP DE PREPARARE: 5 minute | TIMP DE FIERBERE: 15–20 minute
TIMP DE RĂCIRE: 2 ore | SE OBȚIN 4 PORȚII

¼ de cană de tapioca pre-fiartă
¼ de linguriță de sare
1 cutie de 450 de grame de lapte neîndulcit de nucă de cocos
1 cană de mango proaspăt sau congelat, tăiat cubulețe
½ de cană de Sucanat
½ de cană de lapte de soia
1 linguriță de extract de vanilie
½ de linguriță de scorțișoară
¼ de linguriță de ghimbir pudră
Mango și căpșune proaspete, pentru decor

1 | Se pune tapioca, sarea, laptele de nucă de cocos, mango și Sucanat într-o oală medie. Se dau într-un clocot și pe urmă se reduce imediat flacăra, lăsându-se să fiarbă înăbușit, amestecând încontinuu, timp de 12–15 minute.

2 | Se adaugă laptele de soia, vanilia, scorțișoara și ghimbirul. Se dă iar într-un clocot, amestecându-se, timp de 3–5 minute și apoi se ia de pe foc.

3 | Se toarnă compoziția în vasele de servire și se lasă la frigider până se îngroașă.

4 | Se garnisește cu mango și căpșune.

PONT

Această budincă este delicioasă servită cu vafele preferate cu vanilie.

PLĂCINTĂ CU CĂPȘUNE PROASPETE

TIMP DE FIERBERE ȘI PREPARARE: 25 minute | TIMP DE RĂCIRE: 2–3 ore
SE OBȚIN 8 PORȚII

1 rețetă de Crustă de plăcintă cu nucă G-Mom (p. 258)
1½ căni de căpșune proaspete feliate
¾ cană de apă
1 cană căpșune întregi congelate (sau proaspete)
4 linguri amidon din porumb (organic)
⅓ cană de Sucanat

1 | Se pun straturi de căpșune proaspete, feliate, pe blatul de plăcintă din biscuiți graham. Se lasă deoparte.

2 | Într-o oală medie, se fierb 1 cană de căpșune congelate sau proaspete cu ¾ de cană de apă până când fructele încep să se dizolve. Se amestecă apoi amidonul din porumb cu Sucanat și se adaugă peste căpșunele care fierb. Se lasă în continuare la fiert la foc mic, amestecând permanent, timp de 3–4 minute, până când compoziția se îngroașă.

3 | De cum s-a îngroșat, se toarnă în vasul pentru plăcintă, peste feliile de căpșune.

4 | Se lasă la frigider 2–3 ore înainte de servire.

PONT

În locul căpșunelor se pot folosi și alte fructe. Și afinele și piersicile sunt bune în această rețetă.

CREMĂ DE BANANE CONGELATE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute
SE OBȚIN 2–4 PORȚII

PENTRU SOS
3 linguri de cacao pudră
3 linguri de Sucanat
½ de cană de lapte de soia

PENTRU CREMA DE BANANE
4 banane congelate
½ de cană de lapte vegetal
½ de linguriță de extract de vanilie (opțional)

1 | Mai întâi se face sosul, dând pudra de cacao, îndulcitorul și laptele într-un clocot într-o oală mică. Se reduce focul și se lasă să fiarbă încet până se îngroașă puțin, amestecând încontinuu. Se ia de pe foc și se lasă deoparte.

2 | Într-un robot de bucătărie se pasează bananele, laptele și vanilia până se omogenizează bine.

3 | Se împarte compoziția de banane în patru boluri. Se presară sosul deasupra și se servește imediat.

PONT

În locul garniturii din ciocolată se pot folosi fructe proaspete.

BUDINCĂ DE FRUCTE

TIMP DE PREPARARE ȘI COACERE: 30 minute | TIMP DE RĂCIRE: 1 oră
SE OBȚIN 9 PORȚII

4 căni de amestec de fructe (orice combinaţie de mure, zmeură, căpșune, pere, mere sau afine)
½ cană de suc de mere sau de suc de merișoare concentrat
1 pâine din sortimentul tău preferat de pâine dulce (Brioșe cu lămâie și mac, pag. 47 sau Pâine rapidă de merișoare, fără grăsimi, pag. 52)
Îngheţată de soia cu vanilie, pentru servire (opţional)

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se pun fructele și sucul de mere concentrat într-o oală mare. Se lasă să fiarbă înăbușit, la foc mic, 3–5 minute. Se ia apoi vasul de pe foc.

3 | Se tapetează fundul și pereții unei tăvi care nu lipește, de 22,5 x 22,5 centimetri, cu felii de pâine. Trebuie să te asiguri că nu rămân spații libere între felii.

4 | Se toarnă jumătate din compoziția de fructe peste pâine. Se acoperă stratul de fructe cu un strat de felii de pâine foarte subțiri. Se presară restul de amestec de fructe și se apasă. Se acoperă și se lasă la copt timp de 15 minute.

5 | Budinca se lasă la răcit la frigider 1 oră înainte de servire. Se servește cu o lingură de *Îngheţată de soia cu vanilie.*

CRUSTĂ DE PLĂCINTĂ CU NUCI G-MOM

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 12–15 minute
SE OBȚINE 1 CRUSTĂ DE PLĂCINTĂ

1 cană de biscuiți graham semidegresați mărunțiți
¼ de cană de nuci pecan măcinate
¼ de cană de nucă de cocos semidegresată, neîndulcită
6 linguri de piure de mere

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C. Se amestecă biscuiții graham și nucile pecan în robotul de bucătărie.

2 | Se transferă compoziția într-un bol și se adaugă nuca de cocos și piureul de mere. În cazul în care compoziția nu stă în formă de bilă, se mai poate adăuga piure de mere. Se așează prin apăsare într-o tavă de copt de 22,5 centimetri și se pune la cuptor 12–15 minute.

PONT

Dacă vrei să obții o aromă de scorțișoară, se adaugă 1 linguriță de scorțișoară măcinată.

VEZI IMAGINEA DE LA PAGINA 270

PRĂJITURĂ DE ANANAS ȘI VIȘINE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 30–35 minute
SE OBȚIN 8 PORȚII

Este o rețetă deosebit de rapidă și de simplă.

1 cutie de 450 de grame de ananas zdrobit (nu se scurge)
1 cutie de 450 de grame de vișine acre
⅓ de cană de Sucanat
½ de cană de nucă de cocos neîndulcită
1½ căni de făină de grâu integrală
½ de cană de agave
1 banană pasată

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se amestecă ananasul, vișinele, nuca de cocos și Sucanat. Se întinde compoziția într-o tavă de 22,5 x 22,5 centimetri care nu lipește.

3 | Într-un bol separat se amestecă făina, agave și banana pasată. Se amestecă până când compoziția devine mălăioasă și se întinde uniform peste fructe.

4 | Se lasă la copt 30–35 de minute.

PONT

Poți să folosești fructe proaspete, congelate sau din conservă. Fructele de pădure congelate pot fi folosite ca atare, scoase din ambalaj.

BUDINCĂ DE CIOCOLATĂ CU MENTĂ

TIMP DE PREPARARE: 6–7 minute | TIMP DE RĂCIRE: 2 ore
SE OBȚIN 6 PORȚII

1 cană nuci caju
1 cană de apă
⅓ de cană de sirop de arțar
3 linguri de cacao pudră
2 linguriţe de extract de vanilie
1 lingură de gumă de xantan
½ de linguriță de extract de mentă

1 | Se pun toate ingredientele la un loc într-un vas de robot de bucătărie și se pasează până se obține o compoziție omogenă și cremoasă.

2 | Se pune la răcit în frigider timp de 2 ore sau până se îngroașă, înainte de servire.

PONTURI

Rețetele în care se folosește pudra de cacao tind să aibă un conținut de grăsimi mai redus decât cele în care se folosește ciocolată de menaj.

Guma de xantan poate fi cumpărată din magazinele de hrană completă și este comercializată de compania Bob's Red Mill.

ALUAT FRAGED CU AMESTEC DE FRUCTE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 25 minute
SE OBȚIN 6 PORȚII

PENTRU UMPLUTURĂ
4 căni de fructe de pădure; dacă sunt congelate, în prealabil se decongelează (poți să folosești afine, mure, zmeură sau un amestec)
3 linguri de sirop de arțar

PENTRU CRUSTĂ
1 cană de făină de grâu integrală pentru patiserie
4 linguri de Sucanat
1 linguriță de praf de copt
½ de cană de lapte de migdale

1 | Pentru umplutură, se preîncălzește cuptorul la 205°C.

2 | Într-un bol mare, se amestecă fructele de pădure și siropul de arțar. Se întinde compoziția pe o tavă de copt de 22,5 x 22,5 centimetri.

3 | Într-un bol separat, pentru blat, se amestecă 1 cană de făină, Sucanat și praful de copt. Se adaugă lapte și se omogenizează.

4 | Se întinde compoziția peste fructele de pădure (nu-ți face probleme dacă nu sunt acoperite integral) și se pune la copt până se rumenește bine, aproximativ 25 de minute. Se lasă la răcit 10 minute înainte de servire.

PONT

Caută praf de copt fără aluminiu la magazinul de hrană naturistă.

PROTEINELE DIN ARAHIDE

Dacă urmărești să incluzi mai multe proteine în alimentația zilnică, nu căuta mai departe de cămara din bucătărie, unde trebuie să ai un borcan de arahide pus deoparte și gata să-l golești. În *Studiul China*, arahidele sunt descrise ca fiind legumele bogate în proteine.*

Această opțiune alimentară mereu la îndemână, ca să nu mai zic și gustoasă, constituie un mijloc convenabil de includere a unui supliment nutritiv la mesele de peste zi. Include-le în cât mai multe rețete sau mănâncă-le ca atare, ca o gustare rapidă și sănătoasă.

**Studiul China*, pag. 44

BATOANE NECOAPTE CU UNT DE ARAHIDE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE RĂCIRE: 1 oră
SE OBȚIN 9 PORȚII

Aceste batoane sunt bogate, cremoase, dulci și sățioase – exact așa cum trebuie să fie un desert!

1 cană de biscuiți graham semidegresați, zdrobiți
¼ de cană de nuci zdrobite
½ de cană de nucă de cocos neîndulcită și semidegresată
⅓ de cană de unt de arahide natural
¼ de cană de lapte vegetal
1 cană de fulgi de ciocolată fără lapte
5 linguri de lapte de migdale sau de orez

1 | Se mărunțesc biscuiții graham în robotul de bucătărie. Într-un bol separat se pun nucile, nuca de cocos și untul de arahide. Se adaugă apoi biscuiții graham zdrobiți.

2 | Încet, se adaugă laptele și se amestecă. În cazul în care compoziția nu stă lipită, continuă să mai adaugi lapte până când ingredientele stau lipite. Însă caută să nu fie prea moale și, dacă este necesar, folosește-te de mâini.

3 | Se întinde compoziția uniform într-o tavă de copt de 22,5 x 22,5 centimetri.

4 | Într-o oală se topesc fulgii de ciocolată la un loc cu laptele de migdale sau de orez, la foc mediu. Se amestecă până se omogenizează bine.

5 | Se toarnă compoziția de ciocolată pe blatul cu unt de arahide. Se lasă la frigider 1 oră sau până se întărește. Se taie pătrate și… poftă bună!

PONT

Este un deliciu deosebit pentru sărbători și trebuie consumat cu reținere.

FURSECURI DE OVĂZ CU NUCĂ DE COCOS

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | TIMP DE COACERE: 15 minute
SE OBȚIN 16 FURSECURI

1 banană pasată
1 cană lapte vegetal
½ cană de Sucanat
1 linguriță de vanilie
1 linguriță de oțet alb
1 cană de ovăz presat
1 cană de făină de grâu integrală pentru patiserie
½ de linguriță de bicarbonat de sodiu
½ de linguriță de praf de copt
½ de cană de nucă de cocos rasă
⅓ de cană de nuci tocate (opțional)
½–1 cană de stafide sau de merișoare (opțional)

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se amestecă banana, laptele, Sucanat, vanilia și oțetul într-un bol mic.

3 | Într-un bol separat se amestecă ovăzul, făina, bicarbonatul de sodiu, praful de copt și nuca de cocos.

4 | Se adaugă amestecul ud peste ingredientele uscate. Pe urmă, se amestecă și nucile și fructele uscate.

5 | Se pune câte o lingură de compoziție pe o tavă de copt care nu lipește.

6 | Se pune la copt 15 minute sau până se rumenește bine. Se lasă să se răcească 30 de minute. Fursecurile se pun într-un recipient și se acoperă.

PONT

Această rețetă este bună și cu fulgi de ciocolată sau cu fulgi de unt de arahide.

PRĂJITURĂ VEGANĂ DE CIOCOLATĂ

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 30 minute
SE OBȚIN 9 PORȚII

PENTRU BLAT
1 cană de făină de grâu spelta
1 cană de făină de ovăz
½ de linguriță de bicarbonat de sodiu
1 linguriță de praf de copt
¾ de cană de Sucanat
⅓ de cană de cacao
1 banană coaptă, pasată
½ de cană de piure de mere
1 cană de lapte de migdale
1 linguriță de extract de vanilie
1 lingură de oțet
2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)

PENTRU GLAZURĂ
270 de grame de tofu moale
½ de cană de nuci caju tocate
2 linguri cu vârf de cacao pudră
¼ de cană de agave
1 linguriță de extract de vanilie

1 | Pentru blat, se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se amestecă făina, bicarbonatul de sodiu, praful de copt, îndulcitorul uscat și pudra de cacao într-un bol mare.

3 | Într-un bol separat se amestecă banana, piureul de mere, laptele, vanilia, oțetul și înlocuitorii de ouă. Se omogenizează bine. Se adaugă amestecul de făină și se omogenizează din nou bine.

4 | Se întinde compoziția într-o tavă de copt de 22,5 centimetri și se pune la copt 30 de minute, până când o scobitoare înfiptă în mijloc iese curată.

5 | Pentru glazură, cât timp blatul este la copt, se amestecă tofu, nucile caju, pudra de cacao, agave și vanilie în robotul de bucătărie până se obține o compoziție omogenă și cremoasă. Se întinde uniform pe blat.

VEZI IMAGINEA DE LA PAGINA 243

PLĂCINTĂ DE DOVLEAC VEGANĂ

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 40–45 minute
SE OBȚIN 8 PORȚII

2 căni de dovleac fiert și pasat
250 de grame de tofu moale
¼ de cană de lapte de migdale (sau soia)
¾ de cană de Sucanat
1 linguriță de extract de vanilie
1 linguriță de scorțișoară
½ de linguriță de nucșoară
½ de linguriță de ghimbir
1 rețetă de Crustă de plăcintă cu nuci G-Mom (pag. 258)

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se pune dovleacul într-un robot de bucătărie cu tofu, laptele, Sucanat, vanilia, scorțișoara, nucșoara și ghimbirul. Se pasează până se obține o compoziție foarte omogenă.

3 | Se toarnă compoziția pe blat. Se lasă la copt între 40 și 45 de minute sau până când umplutura s-a întărit și blatul este auriu. Se lasă plăcinta la răcit până la temperatura camerei înainte de servire.

ANEXE

SIMBOLURI DIETETICE

Prin folosirea următoarelor simboluri, fiecare rețetă din această carte arată care sunt părțile plantelor care intră în compoziție. Este important să se consume o varietate de categorii în fiecare zi, pentru asigurarea tuturor factorilor nutritivi necesari.

FRUCTE

CEREALE

LEGUME CU FRUNZE VERZI

RĂDĂCINOASE

LEGUME

FLORI

NUCIFERE

CIUPERCI

INDEX

A

Afine
în Aluat fraged cu amestec de fructe 263
în Budincă de fructe 257
în Chec cu afine pentru cafea 57
în Clătite cu fructe 62
în Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245
în Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
în Smoothie-uri de fructe 64
în Terci de ovăz G-Mom! 66
Aluat fraged cu amestec de fructe 263
Amestec de fructe
în Budincă de fructe 257
Amestec de legume
în Supă rapidă din trei feluri de fasole 131
Antreuri
Calzone Southwestern 203
Chilli cu paste Favorite 179
Ciuperci portobello cu spanac 176
Clătite cu sparanghel 164
Deliciu de spaghete de dovleac 204
Enchilada fabuloase din cartofi dulci 177
Fasole dominicană 170
Fettuccine cu broccoli și sos de nuci caju 181
Gnocchi de dovleac cu sos italienesc de legume 199
Lasagna de legume 209
Legume africane 163
Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201
Linte cu verdețuri 185
Macaroane cu dovleac 189
Mămăligă ca la mama cu orez și fasole 195
Năut Masala 192
Orez cu nucă de cocos și curry 173
Paste ca la mama acasă cu Sos Marinara 191
Plăcintă cu praz 187
Roșii la cuptor umplute cu cuș-cuș 167
Salată cu burgeri 168
Tăiței cu nucă și legume 196
Tocană cu găluște vegetale 210
Tocană de porumb și tomatillo 182
Tocană picantă de arpacaș 172
Tortilla cu tomatillo la cuptor 207
Turte de dovlecel zucchini cu gust de crab dar fără crab 211
Vinete coapte 174
Vinete în stil marocan 202
Aperitive
Ceviche cu fasole 88
Samosa perfectă 110
Arahide
în Salată de tăiței cu susan 112
în Supă thailandeză de arahide 136
în Tăiței cu nucă și legume 196
Ardei gras galben
în Pachețele fajita de legume 159
în Salată de quinoa cu tahini și lămâie 105
în Vinete în stil marocan 202
Salată mexicană de jicama 109
Ardei gras roșu
în Baghetă cu legume 140
în Pachețele thailandeze 155
în Porumb cu ardei și busuioc 215
în Salată Coleslaw 91
în Salată cu burgeri 168
în Salată cu nuci în stil grecesc 102
în Salată de cuș-cuș 92
în Salată de quinoa cu tahini și lămâie 105
în Salată de tăiței cu susan 112
în Salată mexicană de jicama 109
în Succotash picant 241
în Supă thailandeză de arahide 136
în Tăiței cu nucă și legume 196
în Tocană copioasă 127
în Vinete în stil marocan 202
Ardei gras verde
în Baghetă cu legume 140
în Cartofi pentru micul dejun 58
în Chapea dominicană 123
în Chilli cu paste Favorite 179
în Ensalada Azteca 96
în Fasole dominicană 170
în Fasole verde cu coriandru 222
în Legume africane 163
în Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201
în Moro ca în Caraibe 219
în Orez cu nucă de cocos și curry 173
în Pachețele fajita de legume 159

în Salată cu burgeri 168
în Salată de fasole ochi negru 85
în Salată Southwestern 114
în Succotash picant 241
în Tăiței cu nucă și legume 196
în Tocană de roșii 235
în Vinete în stil marocan 202
Ardei jalapeño
în Chilli cu paste favorite 179
în Ensalada Azteca 96
în Gnocchi de dovleac cu sos italienesc de legume 199
în Linte cu verdețuri 185
în Samosa perfectă 110
în Succotash picant 241
în Supă cremă de porumb și nucă de cocos 120
în Supă de roșii cu tortilla 135
în Supă rapidă din trei feluri de fasole 131
în Supă thailandeză de arahide 136
în Tăiței cu nucă și legume 196
în Tocană de porumb și tomatillo 182
în Tortilla cu tomatillo la cuptor 207
Ardei serrano
în Legume în stil etiopian 227
Ardei verde
în Deliciu de spaghete de dovleac 204
Arpacaș
în Tocană picantă de arpacaș 172
Arpagic
în Supă de linte 128
în Supă thailandeză de arahide 136
Avocado
în Ceviche cu fasole 88
în Ensalada Azteca 96
în Fasole dominicană 170
în Supă aztecă 119

B

Baghetă cu chiftele de pecan 150
Baghetă cu legume 140
Banane
în Brioșe cu banană 39
în clătite Panana 67
în Cremă de banane congelate 256
în Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos 266
în Pâine cu nuci și stafide 49
în Pâine rapidă cu mere 53
în Plăcintă de ciocolată cu banane 250
în Prăjitură de ananas și vișine 259
în Prăjitură vegană de ciocolată 268
în Smoothie-uri de fructe 64
Batoane necoapte cu unt de arahide 265
Biscuiți graham
în Batoane necoapte cu unt de arahide 265
în Crustă de plăcintă cu nucĂ G-Mom 258
Brioșe
Brioșe cu banană 39
Brioșe cu lămâie și mac 47
Brioșe simple din dovleac 43
Fursecuri de mure cu lămâie 40
Brioșe cu banană 39
Brioșe cu lămâie și mac
în Budincă de fructe 257
Brioșe simple din dovleac 43
Broccoli
în Cea mai bună salată de broccoli 82
în Fettuccine cu broccoli și sos de nuci caju 181
în Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201
în Pachețele fajita de legume 159
în Salată de quinoa cu tahini și lămâie 105
în Supă thailandeză de arahide 136
în Tăiței cu nucă și legume 196
Budincă de ciocolată cu mentă 260
Budincă de fructe 257
Burgeri de năut și spanac
în Salată cu burgeri 168
Burrito-ul nostru preferat de mic dejun 72
Busuioc
în Porumb cu ardei și busuioc 215
în Sandvișuri cu sos de roșii și busuioc 156

C

Cacao pudră
în Budincă de ciocolată cu mentă 260
în Cremă de banane congelate 256
în Plăcintă de ciocolată cu banane 250
în Prăjitură vegană de ciocolată 268
Calzone Southwestern 203
Cartof
în Burrito-ul nostru preferat de mic dejun 55
în Cartofi cu kale, numa' bun 237
în Cartofi pentru micul dejun 58
în Cartofi Southwestern copți de două ori 238
în Fasole verde asezonată, cu cartofi 234
în Legume în stil etiopian 227
în Plăcintă cu praz 187
în Salată de cartofi Fiesta 99
în Samosa perfectă 110
în Supă cremă de porumb și nucă de cocos 120
în Supă de dovleac condimentată 134
în Tocană copioasă 127
în Tocană cu găluște vegetale 210
în Tocană de porumb și tomatillo 182
Cartof dulce
în Enchilada fabuloase din cartofi dulci 177
în Legume africane 163
în Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201
în Supă de roșii cu tortilla 135
în Tocană picantă de arpacaș 172
Cartofi cu kale, numa' bun 237
Cartofi pentru micul dejun 58

Cartofi Southwestern copți de două ori 238
Castane comestibile
în Pachețele de salată verde 107
Castravete
în Bagheță cu legume 140
în Ceviche cu fasole 88
în Fasole dominicană 170
în Salată cu burgeri 168
în Salată cu nuci în stil grecesc 102
în Salată de cuș-cuș 92
în Salată de țelină cu măsline 87
în Sos de înmuiat din castraveți cu mărar 95
Căpșuni
în Budincă de fructe 257
în Clătite cu fructe 62
în Plăcintă cu căpșune proaspete 255
în Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245
în Plăcintă de nucă de cocos și mango 253
în Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
în Smoothie-uri de fructe 64
în Terci de ovăz G-Mom! 66
Cea mai bună salată de broccoli 82
Ceapă
în Bagheță cu chiftele de pecan 150
în Bagheță cu legume 140
în Burgeri de năut și spanac 143
în Cartofi cu kale, numa' bun 237
în Cartofi pentru micul dejun 58
în Cartofi Southwestern copți de două ori 238
în Cea mai bună salată de broccoli 82
în Ceviche cu fasole 88
în Chapea dominicană 123
în Chilli cu paste Favorite 179
în Ciuperci portobello cu spanac 176
în Deliciu de spaghete de dovleac 204
în Enchilada fabuloase din cartofi dulci 177
în Ensalada zteca 96
în Fasole dominicană 170
în Fasole verde asezonată, cu cartofi 234
în Fasole verde cu coriandru 222
în Gnocchi de dovleac cu sos italienesc de legume 199
în Legume africane 163
în Legume în stil etiopian 227
în Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201
în Linte cu verdețuri 185, 230
în Macaroane cu dovleac 189
în Mămăliga ca la mama cu orez și fasole 195
în Morcovi la cuptor 221
în Moro ca în Caraibe 219
în Năut Masala 192
în Orez cu nucă de cocos și curry 173
în Pachețele fajita de legume 159
în Pachețele thailandeze 155
în Paste ca la mama acasă cu Sos Marinara 191
în Porumb cu ardei și busuioc 215
în Roșii la cuptor umplute cu cuș-cuș 167
în Salată de cartofi Fiesta 99
în Salată de cuș-cuș 92
în Salată de paste cu roșii proaspete și avocado 101
în Salată de quinoa cu tahini și lămâie 105
în Salată mexicană de jicama 109
în Salată Southwestern 114
în Samosa perfectă 110
în Sandvișuri cu ciuperci portobello și cimbru 151
în Sandvișuri delicioase fără ouă 141
în Sandvișuri Marine cu năut 149
în Succotash picant 241
în Supă aztecă 119
în Supă de ciuperci asezonată 133
în Supă de dovleac condimentată 134
în Supă de linte 128
în Supă de roșii cu tortilla 135
în Supă de varză murată în stil german 125
în Supă rapidă din trei feluri de fasole 131
în Tăiței cu nucă și legume 196
în Tocană copioasă 127
în Tocană cu găluște vegetale 210
în Tocană de porumb și tomatillo 182
în Tocană picantă de arpacaș 172
în Tofu bătut 77
în Turte de dovlecel zucchini cu gust de crab dar fără crab 211
în Vinete în stil marocan 202
Ceapă verde
în Calzone Southwestern 203
în Cartofi pentru micul dejun 58
în Pachețele fajita de legume 159
în Salată de cuș-cuș 92
în Salată de fasole ochi negru 85
în Salată de tăiței cu susan 112
în Tăiței cu nucă și legume 196
Ceviche cu fasole 88
Chapea dominicană 123
Checuri
Chec cu afine pentru cafea 57
Fursecuri de mure cu lămâie 40
Prăjitură de ananas și vișine 259
Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
Prăjitură răsturnată de turtă dulce cu mere 246
Prăjitură vegană de ciocolată 268
Chilli cu paste Favorite 179
Cipsuri de tortilla
Ceviche cu fasole 88
în Salată Southwestern 114
în Supă aztecă 119
în Supă de roșii cu tortilla 135
în Tortilla cu tomatillo la cuptor 207
Ciuperci
în Fasole verde cu ciuperci și usturoi 228
în Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201

în Pachețele fajita de legume 159
în Plăcintă cu praz 187
în Supă de ciuperci asezonată 133
Ciuperci portobello cu spanac 176
Clătite – Vezi și Piure de mere și merișoare
Clătite cu fructe 62
Clătite cu sparanghel 164
Clătite de dovleac 75
Clătite Panana 67
Clătite cu fructe 62
Clătite cu sparanghel 164
Clătite de dovleac 75
Clătite Panana 67
Conopidă, cremă 226
Cremă de banane congelate 256
Cremă de conopidă 226
Creme tartinabile, Maioneză Grădina verde 108
Crustă de plăcintă cu nucă G-Mom
în Plăcintă cu căpșune proaspete 255
în Plăcintă de ciocolată cu banane 250
în Plăcintă de dovleac vegană 269
în Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
Curmale
în Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245
Cuș-cuș
în Roșii la cuptor umplute cu cuș-cuș 167
în Salată de cuș-cuș 92

D

Deliciu de spaghete de dovleac 204
Deserturi
Aluat fraged cu amestec de fructe 263
Batoane necoapte cu unt de arahide 265
Budincă de ciocolată cu mentă 260
Budincă de fructe 257
Cremă de banane congelate 256
Crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 258
Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos 266
Plăcintă cu căpșune proaspete 255
Plăcintă de ciocolată cu banane 250
Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245
Plăcintă de dovleac vegană 269
Plăcintă de nucă de cocos și mango 253
Prăjitură de ananas și vișine 259
Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
Prăjitură răsturnată de turtă dulce cu mere 246
Prăjitură vegană de ciocolată 268
Dovleac
în Brioșe simple din dovleac 43
în Clătite de dovleac 75
în Gnocchi de dovleac cu sos italienesc de legume 199
în Plăcintă de dovleac vegană 269
în Supă de dovleac condimentată 134
Dovleac plăcintar
în Dovleac plăcintar preparat rapid 232
Dovleac plăcintar
în Chapea dominicană 123
în Fasole dominicană 170
în Macaroane cu dovleac 189
în Tocană copioasă 127
Dovlecei
în Gnocchi de dovleac cu sos italienesc de legume 199
în Legume africane 163
în Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201
în Tocană copioasă 127
în Turte de dovlecel zucchini cu gust de crab dar fără crab 211

E

Edamame
în Samosa perfectă 110
în Succotash picant 241
Enchilada fabuloase din cartofi dulci 177

F

Fajita, Pachețele fajita de legume 159
Fasole albă
în Ceviche cu fasole 88
Fasole dominicană 170
Fasole kidney
în Chilli cu paste Favorite 179
în Supă rapidă din trei feluri de fasole 131
Fasole lima
în Succotash picant 241
Fasole neagră
în Burrito-ul nostru preferat de mic dejun 72
în Calzone Southwestern 203
în Enchilada fabuloase din cartofi dulci 177
în Ensalada Azteca 96
în Mămăligă ca la mama cu orez și fasole 195
în Moro ca în Caraibe 219
în Salată Southwestern 114
în Supă aztecă 119
în Supă rapidă din trei feluri de fasole 131
Fasole ochi negru
în Salată de fasole ochi negru 85
în Succotash picant 241
Fasole pinto
în Cartofi Southwestern copți de două ori 238
în Chapea dominicană 123
în Fasole dominicană 170
în Moro ca în Caraibe 219
în Orez cu nucă de cocos și curry 173
în Tocană copioasă 127
în Tortilla cu tomatillo la cuptor 207
în Tortilla prăjite savuroase 152

Fasole verde
în Fasole verde asezonată, cu cartofi 234
în Fasole verde cu ciuperci și usturoi 228
în Fasole verde cu coriandru 222
în Supă rapidă din trei feluri de fasole 131
Fasole verde asezonată, cu cartofi 234
Fasole verde cu ciuperci și usturoi 228
Fasole verde cu coriandru 222
Fettuccine cu broccoli și sos de nuci caju 181
Fructe uscate – Vezi și Merișoare; Stafide
în Granola naturală 71
în Muesli 68
Frunze de sfeclă albă
în Linte cu verdețuri 230
Fulgi de ciocolată
în Batoane necoapte cu unt de arahide 265
Fursecuri de mure cu lămâie 40
Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos 266

G

Garnituri
Cartofi cu kale, numa' bun 237
Cartofi Southwestern copți de două ori 238
Cremă de conopidă 226
Dovleac plăcintar preparat rapid 232
Fasole verde asezonată, cu cartofi 234
Fasole verde cu ciuperci și usturoi 228
Fasole verde cu coriandru 222
Legume în stil etiopian 227
Morcovi la cuptor 221
Moro ca în Caraibe 219
Piure de mere și merișoare 225
Porumb cu ardei și busuioc 215
Sfeclă cu verdețuri 216
Succotash picant 241
Tocană de roșii 235
Gnocchi de dovleac cu sos italienesc de legume 199
Granola
în Granola naturală 71
în Pachețele de granola cu fructe 144
Granola naturală 71

I

Iaurt de soia
în Fursecuri de mure cu lămâie 40

Î

Înghețată de soia cu vanilie
în Budincă de fructe 257

K

Kale
în Cartofi cu kale, numa' bun 237
Kiwi
în Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245
în Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
în Terci de ovăz G-Mom! 66

L

Lapte de migdale
în Aluat fraged cu amestec de fructe 263
în Batoane necoapte cu unt de arahide 265
în Brioșe cu lămâie și mac 47
în Fursecuri de mure cu lămâie 40
în Năut Masala 192
în Plăcintă de ciocolată cu banane 250
în Plăcintă de dovleac vegană 269
în Prăjitură vegană de ciocolată 268
în Supă de dovleac condimentată 134
Lapte de nucă de cocos
în Orez cu nucă de cocos și curry 173
în Pachețele de salată verde 107
în Plăcintă de nucă de cocos și mango 253
în Supă cremă de porumb și nucă de cocos 120
în Supă thailandeză de arahide 136
Lapte de soia
în Cartofi Southwestern copți de două ori 238
în Cremă de banane congelate 256
în Macaroane cu dovleac 189
în Muesli 68
în Pâine Fiesta cu mălai 44
în Pâine prăjită franțuzească favorită 61
în Plăcintă cu praz 187
în Plăcintă de nucă de cocos și mango 253
în Supă de ciuperci asezonată 133
în Vinete coapte 174
Lasagna de legume 209
Lămâie
în Baghetă cu chiftele de pecan 150
în Brioșe cu lămâie și mac 47
în Cartofi cu kale, numa' bun 237
în Clătite cu sparanghel 164
în Deliciu de spaghete de dovleac 204
în Fursecuri de mure cu lămâie 40
în Linte cu verdețuri 230
în Maioneză Grădina verde 108
în Mămăligă ca la mama cu orez și fasole 195
în Năut Masala 192
în Pachețele cu hummus 146
în Pachețele fajita de legume 159
în Plăcintă cu praz 187
în Salată cu nuci în stil grecesc 102
în Salată cu cuș-cuș 92
în Salată de fasole ochi negru 85
în Salată de quinoa cu tahini și lămâie 105
în Sfeclă cu verdețuri 216
în Sos de înnoitat din castraveți cu mărar 93

STUDIUL CHINA – CARTE DE BUCATE

în Supă de ciuperci asezonată 133
în Supă de linte 128
Lămâie verde
în Chevice cu fasole 88
în Ensalada azteca 96
în Legume în stil etiopian 227
în Pachetele thailandeze 155
în Salată mexicană de jicama 109
în Supă aztecă 119
în Supă de roșii cu tortilla 135
Legume africane 163
Legume în stil etiopian 227
Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201
Linte
în Linte cu verdețuri 185, 230
în Supă de linte 128
în Tocană picantă de arpacaș 172
Linte cu verdețuri 185, 230

M

Mac
în Brioșe cu lămâie și mac 47
Macaroane cu dovleac 189
Maioneză Grădina verde 108
în Baghetă cu legume 140
în Cea mai bună salată de broccoli 82
în Morcovi la cuptor 221
în Salată Coleslaw 91
în Salată de cartofi Fiesta 99
în Salată de paste cu roșii proaspete și avocado 101
în Salată de țelină cu măsline 87
în Sandvișuri cu ciuperci portobello și cimbru 151
în Sandvișuri delicioase fără ouă 141
în Sandvișuri Marine cu năut 149
în Turte de dovlecel zucchini cu gust de crab dar fără crab 211
Mango
în Ensalada Azteca 96
în Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245
în Plăcintă de nucă de cocos și mango 253
Mazăre
în Samosa perfectă 110
în Tocană cu găluște vegetale 210
Mazăre în teacă
în Fasole verde cu coriandru 222
în Tăiței cu nucă și legume 196
Mazăre pigeon
în Moro ca în Caraibe 219
Mălai
în Pâine Fiesta cu mălai 44
Mămăligă ca la mama cu orez și fasole 195
Măsline
în Baghetă cu legume 140
în Calzone Southwestern 203
în Plăcintă cu praz 187
în Salată cu nuci în stil grecesc 102
în Salată de cuș-cuș 92
în Salată de țelină cu măsline 87
în Tortilla prăjite savuroase 152
Măsline negre
în Baghetă cu legume 140
în Calzone Southwestern 203
în Plăcintă cu praz 187
Melasă
în Pâine senzațională cu plante aromatice 51
în Prăjitură răsturnată de turtă dulce cu mere 246
Mere
în Budincă de fructe 257
în Pachetele de granola cu fructe 144
în Pâine rapidă cu mere 53
în Piure de mere și merișoare 225
în Prăjitură răsturnată de turtă dulce cu mere 246
în Ruladă cu mere uluitor de gustoasă 79
Merișoare
în Cea mai bună salată de broccoli 82
în Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos 266
în Pâine rapidă cu merișoare, fără grăsimi 52
în Piure de mere și merișoare 225
Migdale
în Granola naturală 71
în Muesli 68
Morcov
în Baghetă cu chiftele de pecan 150
în Baghetă cu legume 140
în Burgeri de năut și spanac 143
în Chapea dominicană 123
în Chilli cu paste Favorite 179
în Legume în stil etiopian 227
în Mămăligă ca la mama cu orez și fasole 195
în Morcovi la cuptor 221
în Pachetele de salată verde 107
în Pachetele fajita de legume 159
în Salată Coleslaw 91
în Salată cu burgeri 168
în Salată de cartofi Fiesta 99
în Salată de tăiței cu susan 112
în Salată de țelină cu măsline 87
în Sandvișuri delicioase fără ouă 141
în Supă de linte 128
în Supă de varză murată în stil german 125
în Supă thailandeză de arahide 136
în Tăiței cu nucă și legume 196
în Tocană cu găluște vegetale 210
în Tofu bătut 77
în Vinete în stil marocan 202
Morcovi la cuptor 221
Moro ca în Caraibe 219
Muesli 68
Murături
în Baghetă cu legume 140
în Salată Coleslaw 91

în Sandvişuri delicioase fără ouă 141
în Sandvişuri Marine cu năut 149
Murături cu mărar
în Salată Coleslaw 91
Mure
în Aluat fraged cu amestec de fructe 263
în Budincă de fructe 257
în Fursecuri de mure cu lămâie 40
în Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245

N

Năut
în Burgeri de năut şi spanac 143
în Năut Masala 192
în Pachetele cu hummus 146
în Salată de paste cu roşii proaspete şi avocado 101
în Salată de quinoa cu tahini şi lămâie 105
în Sandvişuri marine cu năut 149
în Supă cremă de porumb şi nucă de cocos 120
în Supă rapidă din trei feluri de fasole 131
în Tocană picantă de arpacaş 172
Năut Masala 192
Nucă de cocos
în Batoane necoapte cu unt de arahide 265
în Crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 258
în Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos 266
în Granola naturală 71
în Muesli 68
în Prăjitură de ananas şi vişine 259
în Supă cremă de porumb şi nucă de cocos 120
Nuci
în Batoane necoapte cu unt de arahide 265
în Brioşe cu banană 39
în Cea mai bună salată de broccoli 82
în Chec cu afine pentru cafea 57
în Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos 266
în Muesli 68
în Pâine cu nuci şi stafide 49
în Pâine rapidă cu mere 53
în Pâine rapidă cu merişoare, fără grăsimi 52
în Plăcintă de ciocolată cu banane 250
în Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245
în Ruladă cu mere uluitor de gustoasă 79
în Salată cu nuci în stil grecesc 102
în Salată de ţelină cu măsline 87
în Terci de ovăz G-Mom! 66
Nuci caju
în Budincă de ciocolată cu mentă 260
în Cremă de conopidă 226
în Fettuccine cu broccoli şi sos de nuci caju 181
în Granola naturală 71
în Maioneză Grădina verde 108
în Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
în Prăjitură vegană de ciocolată 268
Nuci pecan
în Baghetă cu chiftele de pecan 150
în Brioşe simple din dovleac 43
în Crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 258
în Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245

O

Orez
în Chapea dominicană 123
Orez brun
în Ensalada azteca 96
în Fasole dominicană 170
în Legume africane 163
în Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201
în Linte cu verdeţuri 230
în Mămăliguă ca la mama cu orez şi fasole 195
în Moro ca în Caraibe 219
în Năut Masala 192
în Orez cu nucă de cocos şi curry 173
în Salată cu burgeri 168
în Salată de fasole ochi negru 85
în Vinete în stil marocan 202
Orez cu nucă de cocos şi curry 173
Ovăz
în Baghetă cu chiftele de pecan 150
în Brioşe cu banană 39
în Burgeri de năut şi spanac 143
în Chec cu afine pentru cafea 57
în Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos 266
în Granola naturală 71
în Muesli 68
în Prăjitură vegană de ciocolată 268
în Terci de ovăz G-Mom! 66

P

Pachetele
de salată verde 107
Fajita de legume 159
thailandeze 155
Pachetele cu hummus 146
Pachetele de granola cu fructe 144
Pachetele de salată verde 107
Pachetele fajita de legume 159
Pachetele thailandeze 155
Pastă de tomate
în Burgeri de năut şi spanac 143
în Chapea dominicană 123
în Fasole dominicană 170
în Legume africane 163
în Linte cu verdeţuri 185
în Moro ca în Caraibe 219
în Năut Masala 192
în Paste ca la mama acasă cu Sos Marinara 191
în Vinete în stil marocan 202

STUDIUL CHINA – CARTE DE BUCATE

Paste
în Chilli cu paste Favorite 179
în Salată de paste cu roşii proaspete şi avocado 101
în Salată de tăiţei cu susan 112
în Salată de ţelină cu măsline 87
în Tăiţei cu nucă şi legume 196
Paste ca la mama acasă cu Sos Marinara 191
Pâine cu nuci şi stafide 49
Pâine Fiesta cu mălai 44
Pâine integrală
în Pâine prăjită franţuzească favorită 61
Pâine prăjită franţuzească favorită 61
Pâine rapidă cu mere 53
Pâine rapidă cu merişoare, fără grăsimi 52
în Budincă de fructe 257
Pâine senzaţională cu plante aromatice 51
Paste ca la mama acasă
cu Sos Marinara 191
Pere
în Budincă de fructe 257
Pesmet
în Baghetă cu chiftele de pecan 150
în Morcovi la cuptor 221
Piersici
în Clătite cu fructe 62
în Smoothie-uri de fructe 64
Piure de mere
în Brioşe simple din dovleac 43
în Crustă de plăcintă cu nuci G-Mom 258
în Pâine senzaţională cu plante aromatice 51
în Prăjitură răsturnată de turtă dulce cu mere 246
în Prăjitură vegană de ciocolată 268
Piure de mere şi merişoare 225
Plăcinte
Crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 258
Plăcintă cu căpşune proaspete 255
Plăcintă cu praz 187
Plăcintă de ciocolată cu banane 250
Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă 245
Plăcintă de dovleac vegană 269
Plăcintă de nucă de cocos şi mango 253
Portobello, ciuperci
în Ciuperci portobello cu spanac 176
în Sandvişuri cu ciuperci portobello şi cimbru 151
Porumb
în Calzone Southwestern 203
în Cartofi Southwestern copţi de două ori 238
în Chilli cu paste Favorite 179
în Ensalada Azteca 96
în Legume africane 163
în Legume în stil etiopian 227
în Pâine Fiesta cu mălai 44
în Porumb cu ardei şi busuioc 215
în Salată de paste cu roşii proaspete şi avocado 101
în Salată Southwestern 114
în Succotash picant 241
în Supă aztecă 119
în Supă cremă de porumb şi nucă de cocos 120
în Supă de roşii cu tortilla 135
în Tocană copioasă 127
în Tocană de porumb şi tomatillo 182
în Tortilla cu tomatillo la cuptor 207
în Turte de dovlecel zucchini cu gust de crab dar fără crab 211
Porumb cu ardei şi busuioc 215
Praz
în Plăcintă cu praz 187
în Supă cremă de porumb şi nucă de cocos 120
Prăjitură de ananas şi vişine 259
Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
Prăjitură răsturnată de turtă dulce cu mere 246
Prăjitură vegană de ciocolată 268
Preparate pentru micul dejun
Burrito-ul nostru preferat de mic dejun 72
Cartofi pentru micul dejun 58
Chec cu afine pentru cafea 57
Clătite cu fructe 62
Clătite Panana 67
Granola naturală 71
Muesli 68
Pâine prăjită franţuzească favorită 61
Smoothie-uri de fructe 64
Terci de ovăz G-Mom! 66

Q

Quinoa
în Ensalada Azteca 96
în Salată de quinoa cu tahini şi lămâie 105

R

Rădăcină de jicama
în Salată mexicană de jicama 109
Roşii
în Baghetă cu legume 140
în Cartofi pentru micul dejun 58
în Cartofi Southwestern copţi de două ori 238
în Ceviche cu fasole 88
în Chilli cu paste Favorite 179
în Deliciu de spaghete de dovleac 204
în Ensalada Azteca 96
în Fasole dominicană 170
în Gnocchi de dovleac cu sos italienesc de legume 199
în Legume în stil etiopian 227
în Linte cu verdeţuri 185
în Mămăligă ca la mama cu orez şi fasole 195
în Năut Masala 192
în Pachetele fajita de legume 159
în Paste ca la mama acasă cu Sos Marinara 191
în Roşii la cuptor umplute cu cuş-cuş 167
în Salată cu burgeri 168
în Salată cu nuci în stil grecesc 102

în Salată de cuş-cuş 92
în Salată de fasole ochi negru 85
în Salată de paste cu roşii proaspete şi avocado 101
în Salată de quinoa cu tahini şi lămâie 105
în Salată mexicană de jicama 109
în Salată Southwestern 114
în Sandvişuri cu ciuperci portobello şi cimbru 151
în Sandvişuri cu sos de roşii şi busuioc 156
în Sandvişuri delicioase fără ouă 141
în Sandvişuri marine cu năut 149
în Supă aztecă 119
în Supă rapidă din trei feluri de fasole 131
în Tocană de roşii 235
în Tofu bătut 77
în Vinete în stil marocan 202
Roşii cherry
în Cartofi pentru micul dejun 58
în Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201
în Tofu bătut 77
Roşii la cuptor umplute cu cuş-cuş 167
Roşii uscate la soare
în Plăcintă cu praz 187
Ruladă cu mere uluitor de gustoasă 79

S

Salată Coleslaw 91
Salată cu burgeri 168
Salată cu nuci în stil grecesc 102
Salată de cartofi Fiesta 99
Salată de cuş-cuş 92
Salată de fasole ochi negru 85
Salată de paste cu roşii proaspete şi avocado 101
Salată de quinoa cu tahini şi lămâie 105
Salată de ţelină cu măsline 87
Salată mexicană de jicama 109
Salată Southwestern 114
Salată verde
în Baghetă cu legume 140
în Pachetele cu hummus 146
în Pachetele de salată verde 107
în Pachetele fajita de legume 159
în Pachetele thailandeze 155
în Salată cu burgeri 168
în Sandvişuri cu ciuperci portobello şi cimbru 151
în Sandvişuri delicioase fără ouă 141
în Sandvişuri Marine cu năut 149
Salate
Cea mai bună salată de broccoli 82
Ensalada Azteca 96
Salată Coleslaw 91
Salată cu nuci în stil grecesc 102
Salată de cartofi Fiesta 99
Salată de cuş-cuş 92
Salată de fasole ochi negru 85
Salată de paste cu roşii proaspete şi avocado 101
Salată de quinoa cu tahini şi lămâie 105
Salată de tăiţei cu susan 112
Salată de ţelină cu măsline 87
Salată mexicană de jicama 109
Salată Southwestern 114
Salsa
în Burrito-ul nostrupreferat de mic dejun 72
în Calzone Southwestern 203
în Cartofi Southwestern copţi de două ori 238
în Enchilada fabuloase din cartofi dulci 177
în Mămăligă ca la mama cu orez şi fasole 195
în Tocană copioasă 127
în Tortilla cu tomatillo la cuptor 207
în Tortilla prăjite savuroase 152
Salsa de roşii proaspătă
în Cartofi Southwestern copţi de două ori 238
Samosa perfectă 110
Sandvişuri
Baghetă cu chiftele de pecan 150
Baghetă cu legume 140
Burgeri de năut şi spanac 143
Pachetele cu hummus 146
Pachetele de granola cu fructe 144
Pachetele thailandeze 155
Sandvişuri cu ciuperci portobello şi cimbru 151
Sandvişuri cu sos de roşii şi busuioc 156
Sandvişuri delicioase fără ouă 141
Sandvişuri Marine cu năut 149
Tortilla prăjite savuroase 152
Sandvişuri cu ciuperci portobello şi cimbru 151
Sandvişuri cu sos de roşii şi busuioc 156
Sandvişuri delicioase fără ouă 141
Sandvişuri Marine cu năut 149
Seminţe de floarea-soarelui
în Muesli 68
Seminţe de in
în Burgeri de năut şi spanac 143
în clătite Panana 67
în Pâine prăjită franţuzească favorită 61
în Pâine rapidă cu merişoare, fără grăsimi 52
în Terci de ovăz G-Mom! 66
Seminţe de pin
în Roşii la cuptor umplute cu cuş-cuş 167
în Salată cu nuci în stil grecesc 102
în Salată de cuş-cuş 92
în Sandvişuri cu sos de roşii şi busuioc 156
Sfeclă
în Fasole dominicană 170
în Salată de cartofi Fiesta 99
Sfeclă cu verdeţuri 216
Sirop de arţar
în Aluat fraged cu amestec de fructe 263
în Budincă de ciocolată cu mentă 260
în Clătite de dovleac 75
în Clătite Panana 67
în Granola naturală 71
în Pâine Fiesta cu mălai 44

STUDIUL CHINA – CARTE DE BUCATE

în Prăjitură răsturnată de turtă dulce cu mere 246
în Ruladă cu mere uluitor de gustoasă 79
în Terci de ovăz G-Mom! 66
Smoothie-uri de fructe 64
Sos de arahide 107
Sos de înmuiat din castraveţi cu mărar 95
Sos de tomate
în Baghetă cu chiftele de pecan 150
în Supă de roşii cu tortilla 135
Sos Marinara
în Lasagna de legume 209
în Paste ca la mama acasă cu Sos Marinara 191
în Vinete coapte 174
Spaghete, tăiţei
în Tăiţei cu nucă şi legume 196
în Vinete coapte 174
Spanac
Baghetă cu legume 140
în Burgeri de năut şi spanac 143
în Ciuperci portobello cu spanac 176
în Enchilada fabuloase din cartofi dulci 177
în Lasagna de legume 209
în Legume africane 163
în Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase 201
în Linte cu verdeţuri 185, 230
în Orez cu nucă de cocos şi curry 173
în Roşii la cuptor umplute cu cuş-cuş 167
în Salată cu burgeri 168
Stafide
în Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos 266
în Granola naturală 71
în Muesli 68
în Pâine cu nuci şi stafide 49
în Ruladă cu mere uluitor de gustoasă 79
în Terci de ovăz G-Mom! 66
în Vinete în stil marocan 202
Struguri
în Pachetele de granola cu fructe 144
Succotash picant 241
Suc de lămâie – Vezi Lămâie
Suc de lămâie verde – Vezi Lămâie verde
Suc de mere
în Budincă de fructe 257
în Piure de mere şi merişoare 225
Suc de merişoare
în Budincă de fructe 257
Suc de portocale
în Pâine rapidă cu merişoare, fără grăsimi 52
Supă aztecă 119
Supă cremă de porumb şi nucă de cocos 120
Supă de ciuperci
în Supă de varză murată în stil german 125
Supă de ciuperci asezonată 133
Supă de dovleac condimentată 134
Supă de linte 128
Supă de roşii cu tortilla 135
Supă de varză murată în stil german 125
Supă rapidă din trei feluri de fasole 131
Supă thailandeză de arahide 136
Supe
Chapea dominicană 123
Supă aztecă 119
Supă cremă de porumb şi nucă de cocos 120
Supă de ciuperci asezonată 133
Supă de dovleac condimentată 134
Supă de linte 128
Supă de roşii cu tortilla 135
Supă de varză murată în stil german 125
Supă rapidă din trei feluri de fasole 131
Supă thailandeză de arahide 136
Tocană copioasă 127

T

Tahini
în Cremă de conopidă 226
în Fettuccine cu broccoli şi sos de nuci caju 181
în Pachetele cu hummus 146
în Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
în Salată cu burgeri 168
în Salată de quinoa cu tahini şi lămâie 105
în Salată de tăiţei cu susan 112
Tapioca
în Plăcintă de nucă de cocos şi mango 253
Tăiţei cu nucă şi legume 196
Terci de ovăz
în Terci de ovăz G-Mom! 66
Terci de ovăz G-Mom! 66
Tocană copioasă 127
Tocană cu găluşte vegetale 210
Tocană de porumb şi tomatillo 182
Tocană de roşii 235
Tocană picantă de arpacaş 172
Tofu
Bătut 77
în Baghetă cu chiftele de pecan 150
în Burrito-ul nostru preferat de mic dejun 72
în Lasagna de legume 209
în Maioneză Grădina verde 108
în Pachetele thailandeze 155
în Plăcintă cu praz 187
în Plăcintă de dovleac vegană 269
în Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom 249
în Prăjitură vegană de ciocolată 268
în Salată cu nuci în stil grecesc 102
în Sandvişuri delicioase fără ouă 141
în Sos de înmuiat din castraveţi cu mărar 95
în Turte de dovlecel zucchini cu gust de crab dar fără crab 211
Tofu bătut 77

Tomatillo
în Tocană de porumb și tomatillo 182
în Tortilla cu tomatillo la cuptor 207
Tortilla
în Burrito-ul nostru preferat de mic dejun 72
în Enchilada fabuloase din cartofi dulci 177
în Pachețele cu hummus 146
în Pachețele de granola cu fructe 144
în Pachețele fajita de legume 159
în Pachețele thailandeze 155
în Supă de roșii cu tortilla 135
în Tortilla prăjite savuroase 152
Tortilla cu tomatillo la cuptor 207
Tortilla prăjite savuroase 152
Turte de dovlecel zucchini cu gust de crab dar fără crab 211

T

Țelină
în Ciuperci portobello cu spanac 176
în Morcovi la cuptor 221
în Pachețele de salată verde 107
în Paste ca la mama acasă cu Sos Marinara 191
în Salată de fasole ochi negru 85
în Salată de țelină cu măsline 87
în Sandvișuri delicioase fără ouă 141
în Sandvișuri marine cu năut 149
în Supă aztecă 119
în Supă de linte 128
în Supă de roșii cu tortilla 135
în Supă de varză murată în stil german 125

U

Unt de arahide
în Batoane necoapte cu unt de arahide 265
în Legume africane 163
în Pachețele de granola cu fructe 144
în Pachețele de salată verde 107
în Pachețele thailandeze 155
în Supă thailandeză de arahide 136
în Tăiței cu nucă și legume 196

V

Varză
în Chapca dominicană 123
în Fasole dominicană 170
în Salată Coleslaw 91
în Salată cu burgeri 168
în Salată de tăiței cu susan 112
în Tortilla prăjite savuroase 152
Varză murată
în Supă de varză murată în stil german 125
Verdețuri
Linte cu – 185, 230
Sfeclă cu – 216
Verdețuri de salată
în Salată cu nuci în stil grecesc 102
în Salată Southwestern 114
Vinete
în Vinete coapte 174
în Vinete în stil marocan 202
Vinete coapte 174
Vinete în stil marocan 202
Vișine
în Prăjitură de ananas și vișine 259

Z

Zmeură
în Aluat fraged cu amestec de fructe 263
în Budincă de fructe 257

STUDIUL CHINA – CĂRȚI DE BUCĂTE

DESPRE AUTOR

LeAnne Campbell, doctor în ştiinţe, locuieşte în Durham, Carolina de Nord. Găteşte folosind alimente integrale şi plante de aproape douăzeci de ani. LeAnne a crescut doi fii – Steven şi Nelson, acum în vârstă de nouăsprezece şi respectiv optsprezece ani – cu această alimentaţie. Fiind mamă şi având o slujbă, LeAnne a găsit modalităţi de a pregăti repede şi uşor masa, fără să folosească produse de origine animală şi fără să adauge ulei.

„*Studiul China Carte de bucate* combină cele mai bune şi mai sănătoase practici ale alimentaţiei bazate pe plante, cu preparate fără ulei, de care te vei îndrăgosti de-a dreptul, împreună cu întreaga ta familie."

– LINDSAY S. NIXON, AUTOAREA URIAȘULUI SUCCES, SERIA HAPPY HERBIVORE

PREPARATE RAPIDE, PLINE DE SAVOARE, BAZATE EXCLUSIV PE O ALIMENTAȚIE COMPLETĂ, VEGETARIANĂ

Vândută în aproape un milion de exemplare şi aclamată drept una dintre cele mai importante cărţi de sănătate şi nutriţie contemporane, *Studiul China* dezvăluie faptul că dieta tradiţională occidentală a condus la o dezvoltare pe scară largă a celor mai mari probleme de sănătate ale momentului, inclusiv obezitatea, diabetul, afecţiunile cardiace şi cancerul. Bazată pe cel mai cuprinzător studiu de nutriţie care a fost realizat vreodată, cartea îi pune în mâini cititorului dovezi imposibil de contestat că o alimentaţie bazată pe plante duce la o stare optimă de sănătate având capacitatea de a opri sau vindeca numeroase afecţiuni.

Pentru prima oară, o carte de bucate porneşte de la aceste descoperiri şi pune la dispoziţie reţete de preparate culinare bazate pe dovezile ştiinţifice ale *Studiului China*. Scrisă de LeAnne Campbell, fiica unuia dintre autorii *Studiului China* – dr. T. Colin Campbell – şi mamă a doi adolescenţi înzestraţi cu o sănătoasă poftă de mâncare, *Studiul China Carte de bucate* cuprinde reţete delicioase, uşor de realizat, bazate pe plante, fără adaos de grăsimi, cu zahăr şi sare la minimum, reţete verificate, care asigură o stare optimă de sănătate – fără niciun sacrificiu în ce priveşte savoarea şi aromele.

Cu o Prefaţă de T. Colin Campbell, *Studiul China Carte de bucate* cuprinde reţete pentru toate ocaziile:

CARTOFI PENTRU MICUL DEJUN
ENCHILADA FABULOASE DIN CARTOFI DULCI
BATOANE NECOAPTE CU UNT DE ARAHIDE
PRĂJITURĂ (FĂRĂ BRÂNZĂ)

FETTUCCINE CU BROCCOLI ȘI SOS DE NUCI CAJU
SUPĂ THAILANDEZĂ DE ARAHIDE
PÂINE FIESTA CU MĂLAI

Plină de ponturi utile de substituţii, conservare a factorilor nutritivi şi tranziţie la o alimentaţie bazată
pe plante, *Studiul China Carte de bucate* îţi arată cum să îţi transformi cu adevărat şi vizibil starea

ADEVĂR DI
STUDIUL CHINA CAR
Pret 40.00 Lei
9 786068 420349
www.divin.ro
ISBN 978-606-8420-34-9